

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมณกรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 7 พฤษภาคม 2566

“เข้าใจการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องและรวดเร็ว”

ณ สมาคมนิสิตเก่าจุฬาฯ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สวัสดีครับ ระหว่างที่รอเพื่อนๆ ผมขอเล่าประสบการณ์การไปถ้ำว้างแดงให้ฟังก่อนนะครับ การเดินทางครั้งนั้น พอขึ้นไปถึงแค้เชิงเขาช่วงที่ 1 ไปถึงก็จะเป็นลม ในใจก็คิดว่า ตายเป็นตาย ตอนนั้นยังตัวใหญ่กว่านี้เยอะ ตายเป็นตาย ตัดสินใจแล้ว จำได้ว่าเหตุผลที่ขึ้นไปถ้ำว้างแดง เพราะว่าพระท่านบอกไปฝึกกสิณใหญ่ เต็มใจจะเกิดภัยพิบัติแล้ว เรา ฝึกกสิณใหญ่ เราจะได้มาช่วยคนในช่วงภัยพิบัติ ความคิดที่เราตั้งใจจะช่วยคน ก็เลยทำให้เราคิดแบบตายเป็นตาย ขึ้นไป พอตั้งสติ พัก จนกระทั่งมีเรือมีแรงก็เดินขึ้นถ้ำว้างแดง สมัยนั้นยังไม่มียันได เป็นทางป่าลั่นๆมีบันไดไม้ผุพัง หน่อย มีบางท่านที่เคยไปถ้ำว้างแดงกับผมในช่วงหลัง ช่วงนั้นก็ยังไม่มียันได มีมาร่วมฟังกันนี้ด้วย พอขึ้นไปถึงปรากฏ ว่าพระที่บนถ้ำก็บอกว่ารออยู่พอดีเลย ลูกศิษย์หลวงพ่อดำสิงดำใช้ใหม่ ท่านก็รู้ด้วยแล้ว หลังจากนั้นก็เลยขึ้นไปปฏิบัติ อยู่ถ้ำว้างแดงเป็นเวลานานเหมือนกัน ช่วงที่อยู่บนถ้ำว้างแดงก็อยู่ในป่าอยู่ในถ้ำ เหมือนธุดงค์อยู่ เพียงแต่ว่าเป็นฆราวาส ตอนนั้นเป็นฆราวาส แล้วก็ช่วงก่อนจะได้ธรรมะจากที่ถ้ำว้างแดง ช่วงนั้นก็บังเอิญมีเหตุการณ์หนึ่งที่ถ้ำว้างแดงก็คือ มีถ้ำ หนึ่งเปิดขึ้น ชาวบ้านเรียกว่าถ้ำมรณะ คืออยู่ๆมีวันหนึ่งที่เกิดเสียงครืนเหมือนแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ถ้ำคารมลั่นแล้วก็เปิดขึ้น วาระผมก็ไปฝึกปฏิบัติในถ้ำนั้น ในระหว่างที่ไปสำรวจถ้ำ แล้วก็ก็มีเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมที่ขึ้นไปด้วยกัน ภายในถ้ำ เต็มไปด้วยหยก ตอนนั้นบอกไม่เอา เราจะเอาธรรมะ สมบัติไม่เอา แล้วก็ปล่อยอยู่อย่างนั้น ฝึกวิชาในถ้ำหยกถึงเวลา ท่านก็สั่งให้ฝึกนะ ฝึกวิชาในถ้ำหยก ก็ฝึกจนกระทั่งได้กรรมฐาน 40 กองในถ้ำหยก เหมือนหนึ่งกำลังภายใน เล่าแค่นี้ พอแล้วนะ พอสังเขปเหตุการณ์มันพาไป พร้อมฝึกหรือยัง เริ่มปฏิบัติหรือยัง สบายๆก่อน ทำตัวสบายๆก่อน

เริ่มต้นสิ่งแรกเลยนะครับ ผมจะเริ่มปูพื้นฐานเบสิค แล้วก็อธิบายข้อที่เราแต่ละคนอาจจะมียึดติดกันอยู่ในการปฏิบัติในทุกเรื่อง สิ่งแรกเลยก่อนที่จะปฏิบัติบางครั้งบางคน มีใครเพ็งคิดจะมาปฏิบัติธรรมครั้งแรกบ้าง มีใครที่ปฏิบัติธรรม เริ่มปฏิบัติแล้วมีอุปสรรคบ้าง วิธีการข้อแรกคือขอขมาพระรัตนตรัยก่อนเลย บางคนที่ยึดติดเพราะว่า เคยปรามาสพระรัตนตรัยมาก่อน หรือเคยปรามาสคนที่เขาปฏิบัติธรรมมาก่อน เคยปรามาสพระอริยเจ้ามาก่อนอันนี้คือ ข้อที่ 1 ขอขมาก่อน ตั้งจิตก่อน ตั้งจิตนึกถึงนึกภาพพระพุทธรูป นึกถึงพระพุทธเจ้า ตั้งจิต

นะโมตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต

ตั้งจิตว่าเราขอกราบขมาลาโทษ นอบน้อม กราบขอภัยต่อพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มีพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ องค์พระมหากษัตริย์ รวมถึงเทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ในสิ่งที่ข้าพเจ้า ประมาทพลาดพลั้ง ไม่ว่าจะผ่านทางกาย วาจา หรือว่าจิตใจนึกคิดก็ตาม สิ่งใดที่เคยประมาทพลาดพลั้งไปแล้ว ข้าพเจ้า ขออ้อมสำนึก ขอกราบขมา ขอสำนึกผิดจากส่วนลึกของจิตใจ ขอโทษภัยทั้งหลาย จงเป็นโอโหสิกรรม จงเป็นโมฆะกรรม ไม่มีโทษมีภัย ไม่มีบาปเวรต่อกัน ไม่มีอุปสรรคใดๆในการปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้านี้ ขอจงเป็นปัจจัยเพื่อ พระนิพพานในที่สุด ขอธรรมทั้งหลายที่ข้าพเจ้าปฏิบัติจึงมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอธรรมทั้งหลาย การ

ปฏิบัติจึงเป็นธรรมที่ไม่เน้นซ้ำ พบเจอแต่ครูบาอาจารย์ผู้เป็นสัมมาทิฐิ ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติตรงสู่มรรคผลพระนิพพานด้วยเถิด เรียบร้อยแล้วนะ ทำใจสบายๆ เบาขึ้นใหม่ จิตเบาขึ้นนะทุกคน

คราวนี้เราปฏิบัติต่อไป ทำใจสบายๆ เริ่มทำความเข้าใจก่อน การที่ผมสอนมีหลายครั้งที่สอนสมาธิแล้วเรากันพบว่าในการสอนสมาธิ 1 ครั้ง ทำไมมีคนได้สมาธิและไม่ได้สมาธิ เราเคยสงสัยไหม ตรงจุดนี้ด้วยความสงสัย เราก็อธิบายปัญหาพิจารณา ใช้ญาณเครื่องรู้ ใช้เจโตปริยญาณดูจิต ปรากฏการณ์เกิดขึ้นในช่วงที่ผมสอนที่วัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่ ตอนนั้นก็บังเอิญเป็นกลุ่มย่อย สอนที่วิหารพระเจ้าเก้าตื้อ กับวิหารใหญ่ วิหารหลวงในวัดสวนดอก ตอนนั้นลูกศิษย์ก็มี 10 กว่าคนบ้าง คนเชียงใหม่เข้ามาอีกหลายคน ตอนนั้นบางคนได้ บางคนก็ไม่ได้ เราก็อธิบายว่าเราสอนทั้งที่เรายังก็ยังไม่ได้ผล สอนทำไมเหนื่อย เหนื่อยใคร เหนื่อยอาจารย์ ดังนั้นเราสอนเรามุ่งหวังประโยชน์ของผู้เรียนวิธีการทำยังไง เราก็ดูเจโตปริยญาณ สุดท้ายเราเจอว่า

หนึ่ง บางคนที่มาเรียน คนที่ได้คือคนที่น้อมจิตตาม ใครเข้าใจคำว่าน้อมจิตตาม ทำได้นะ น้อมจิตตามก็คือเวลาที่อาจารย์สอน อาจารย์แนะนำก็น้อมจิตตามตลอด พิจารณาตามตลอดไม่ให้หลุด อันนี้คือคนที่ได้เต็มๆ คราวนี้บุคคลบางคนก็ทำตามได้บ้าง ตามไม่ได้บ้าง อันคิดว่าได้ใหม่ก็ไม่ได้ บางคนอาจารย์สอนไปคิดเรื่องนั้น ไปกังวลเรื่องนี้ ไปคิดเรื่องที่บ้าน ห่วงบ้าน ห่วงลูก ไปห่วงว่าปิดไฟหรือยังปิดน้ำหรือยัง มีไหม หรือเคยเป็นไหม มัวไปคิด มัวเป็นกังวลเรื่องอื่น หรือบางทีบางครั้งมักกับเพื่อน พาเพื่อนมาด้วย เราฝึกสมาธิอยู่ แต่ไปกังวลกับเพื่อน แต่กังวลกับลูก มีไหม อันนี้ก็จะไม่ได้เต็มๆ ดังนั้นเมื่อไหร่ที่มาปฏิบัติจำไว้ว่า **เราอยู่กับจิตของเรา และตามน้อมจิตตามครูบาอาจารย์ที่สอนตลอด** เรื่องนี้ไม่ใช่เฉพาะกับเวลาที่มาเรียนกับผม เวลาที่ฟังธรรมกับครูบาอาจารย์องค์ไหนก็ตาม หรืออ่านหนังสือธรรมะก็ตาม น้อมจิตตามตลอด จิตตามตลอด

อีกประเภทหนึ่งที่ไม่ได้ก็คือน้ำล้นแก้ว ฟังธรรมะมาเคยฟังแล้ว เคยเรียนแล้ว เคยฟังจากองค์นั้นแล้ว เคยฟังจากองค์นี้แล้ว พอจิตมีความค่านในลักษณะของฉันทน้ำเต็มแก้ว รู้หมดแล้ว ก็ไม่ได้อะไร อันนี้คือเพื่อให้เราปรับจิตของเรา เพื่อเป็นภาชนะอันคู่ควรกับการรับฟังธรรม ตรงนี้เข้าใจนะ น้อมจิตตาม เต็มแก้วก็ไม่เอา จำไว้ว่าเมื่อไหร่ที่เรา รู้สึกว่าเราฟังธรรมนี้แล้ว รู้แล้ว มองว่าเป็นการย้ำความเข้าใจ บางครั้งการที่เราฟังซ้ำ เป็นการทักย้ำ และทำให้เราเข้าใจในข้อปลีกย่อยในธรรมะที่ละเอียด บางครั้งหนังสือเล่มเดียวกัน เราอ่านครั้งแรกเราก็ใจส่วนหนึ่ง พอมาอ่านครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 เรา รู้สึกว่าเราเข้าใจลึกซึ้งขึ้นละเอียดขึ้นจริงไหม ดังนั้นจงมองประโยชน์ของการที่ฟังซ้ำ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งละเอียดขึ้น เวลาสอนผมจะเห็นว่าพิจารณาแล้ว เราต้องไตร่ตรองเข้าใจเห็นจริงในธรรมะที่เราฟัง ที่เราปฏิบัติ อันนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นหลักที่ถูกต้องในการใช้ปัญญาตามหลักกาลามสูตร นั่นก็คือพิจารณาแล้วเห็นจริงด้วยตัวเอง ไม่ใช่ว่าอาจารย์บอกแบบนี้ หนังสือบอกแบบนี้ คัมภีร์บอกแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่าแม้แต่ที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ก็อย่าเพิ่งเชื่อ จงพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญจนกระทั่งจิตเราเห็นจริงตามสิ่งที่เราฟัง เราจึงเชื่อ ดังนั้นเราจงทำภาชนะให้คู่ควร คือ น้อมจิตตามตลอดได้ใหม่ ตั้งใจของเรา ตอนนี้อยู่ก่อนเลยนะว่า เราจะน้อมจิตตามตลอดการเรียนการปฏิบัติทั้ง 3 ชั่วโมงนี้ ไม่ให้จิตคลาดไปจากธรรมที่อาจารย์ถ่ายทอดแบ่งปันให้เรา ใจสบายๆ อันนี้ข้อที่หนึ่ง **เตรียมจิต**

ข้อต่อมา อันนี้ผมปูพื้นฐานไล่หมดเลยนะ สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งก่อนที่จะฝึกสมาธิหรือปฏิบัติ ถ้าเราปล่อยวางความกังวล ในภาษาธรรมเรียกว่า **ปัลลิว** ความกังวลที่ว่านั่นก็คือ ความรู้สึกที่เราห่วงบุคคลอื่น ห่วงร่างกาย ห่วงเรื่องนั้น ห่วงเรื่องนี่ ถ้าเราตัดห่วงพวกนี้ไปได้ จิตเราจะรวมเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น แต่มีวิธีมีเคล็ดลับที่มันรัดกว่าเร็วกว่า นั่นก็คือตัดตั้งแต่กาย อันนี้เป็นเทคนิคเฉพาะของเมตตาสมาธินะ เต็มใจให้เราลองฝึกดู ตอนนี้อยู่ก่อนเลยนะ **เกร็งร่างกายก่อน** เกร็งร่างกาย กำมือ เกร็งร่างกาย เกร็งแขนเกร็งขา เกร็งทวาร่างกาย ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้สึกถึงกล้ามเนื้อทุกส่วน แล้วเกร็ง พุทโธ ธัมโม สังโฆ คลาย คลายให้สุดนะ จะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนสบาย ผ่อนคลาย **เกร็งร่างกายครั้งที่ 2** เกร็งร่างกาย เกร็งกล้ามเนื้อ เกร็งแขน ขา ออก ลำตัว น่อง แขน ขา ทวาร่างกาย ผ่อนคลาย คลายให้หมด คลายให้สุด ปล่อยวางให้หมด **เกร็งร่างกายครั้งที่ 3** เกร็งนิดหน่อยพอ เกร็งแขน ขา ทวาร่างกาย เกร็งให้หมด เกร็งให้มากที่สุด ผ่อนคลาย

จากนั้นกำหนดความรู้สึกตัวพร้อมทั่วร่างกาย รู้สึกถึงกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ภายทั้งกายของเรานั้นปล่อยวาง กำหนด อันนี้ฝึกเป็นเทคนิค เมื่อไรที่เราผ่อนคลายทั่วร่างกาย เราปล่อยวางตัดร่างกายชั้น 5 เราปล่อยวางความกังวล ในจิตใจเราออกไปจนหมด คราวนี้หลับตาจดจ่ออยู่กับความเบาความผ่อนคลายนั้น ตัดกาย ตัดความรู้สึก ที่ไปสนใจจดจ่อกับกาย อยู่กับลมหายใจสบายๆ อยู่กับความสงบ อยู่กับลมหายใจ เมื่อลมหายใจที่เรียกว่าลมสบายปรากฏ เรา กำหนดรู้ต่อไปว่าใจของเรามีความเบาใหม่ มีความสบาย ความสบายที่ว่านี้ ความสุขคือความสุขจากความสงบ จดจ่อ อยู่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใจ ความเบาสบายของลมหายใจคือความสงบ จดจ่ออยู่กับความสงบ ความสบาย ไม่ต้องไปสนใจสิ่งใด ใจสบาย ใจผ่องใส คราวนี้ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ สบายๆ เป็นไปบ้าง จิตสงบไหมครับ อันนี้เพิ่งออ เดิร์ฟ สบายไหม เอาเทคนิคนี้ไปใช้ใหม่ คือจริงๆ คือทางลัดในการตัดชั้น 5 ด้วยนะ สำหรับคนที่ก้าวเข้าสู่ขั้นของ วิปัสสนาญาณ คือเริ่มเข้าสู่ที่นิ่งๆ ปล่อยวางร่างกายทั้งกายทั้งชั้น 5 เข้ามาอยู่กับความสงบของจิต เข้าสู่สมาธิ ดังนั้นถ้าเกิดใช้เทคนิคร่วมอย่างถูกวิธี เราจะเดินจิตเข้าสู่สมาธิขั้นสูงได้เร็วได้ง่าย อยากมาเอาเคล็ดลับนี้ใช้ใหม่ ถึงมาฝึกกัน กันเรียนต่อไป

คราวนี้เรามาทำความเข้าใจ บอกแล้วจะปูพื้นตั้งแต่ 1 นับ 1 คราวนี้สิ่งที่ต่อมาที่เราต้องรู้คือคำว่าสมาธิหรือการปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ การปฏิบัติธรรม แบ่งเป็น 2 ส่วน ทุกคนเคยได้ยินหมดแล้ว ส่วนแรกก็คือสมถะ ส่วนที่ 2 คือ วิปัสสนา ถามว่าสมถะและวิปัสสนานี้จริงๆ แยกกันไหม เราคิดว่าแยกกันใหม่ จริงๆ ไม่แยก ข้อเท็จจริงของการปฏิบัติทั้งหมด การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงทุกอย่าง สุดท้ายประสานรวมเป็นหนึ่งทั้งหมด รวมเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นหนึ่งทั้งหมด สมถะและวิปัสสนาทำที่สุตรรวมกัน สมถะคือการฝึกจิต ฝึกสมาธิให้จิตเกิดจิตตานุภาพ คือเกิดกำลังของจิต สมถะนั้น ในการฝึกประกอบไปด้วย 1. การได้มาน คือ ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 จากอานาปานสติกรรมฐาน ก็คือ การกำหนดในลมหายใจ เดี่ยวจะไล่ละเอียดให้ฟังนะ ต่อมาก็คือการได้มานจากการทรงกสิณจิต ทรงกสิณทั้ง 10 กอง กสิณเคยได้ยินไหม คนไหนไม่เคยได้ยินกสิณ เคยได้ยินไหม กสิณไม่ว่าจะวิชาธรรมกาย ไม่ว่าจะเป็นวิชามโนมยิทธิ มีบาทฐาน พื้นฐานมาจากกสิณด้วยกันทั้งสิ้น กสิณเป็นบาทฐานแห่งการได้อภิญญาสมาบัติ การได้อภิญญาใหญ่ คราวนี้ ต่อมา จากกสิณแล้วเป็นอะไร สมถะขั้นสูงสุดก็คือสมาบัติ 8 สมาบัติ 8 ก็คืออรุปรฌาน อรุปรฌานอีก 4 กอง ทั้งหมดนี้คือ อยู่ในหมวดหมู่ของสมถะ นี้เข้าใจนะ สมถะมีเพื่ออะไร สมถะมีเพื่อให้จิตเราเกิดจิตตานุภาพ แล้วเอากำลังของจิต ตานุภาพนี้มาตัดกิเลส ตัดกิเลสคราวนี้ใช้อะไร เราใช้อะไรตัดกิเลส วิปัสสนา วิปัสสนาที่ว่าก็คือใช้ปัญญาพิจารณา ไคร่ครวญในธรรมะเพื่อขัดเกลาให้กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง มัณบรรเทาเบาบางลงไป และการที่เราใช้ปัญญาพิจารณาไคร่ครวญ พิจารณาในข้อของการตัดสังโยชน์ 10 ประการ ไคร่ไม่เคยได้ยินคำว่าสังโยชน์ 10 บ้าง สังโยชน์ 10 ความสำคัญก็คือเป็นเครื่องวัดความเป็นพระอริยเจ้า เป็นมากกว่าที่เราใช้เทียบเคียง ทำความเข้าใจในเรื่องของการเป็นพระอริยเจ้า ความเป็นพระอริยเจ้าคือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 :-

พระโสดาปัตติมรรค	พระโสดาปัตติผล
พระสกิทาคามีมรรค	พระสกิทาคามีผล
พระอนาคามีมรรค	พระอนาคามีผล
พระอรหันตมรรค	พระอรหันตผล
พระนิพพาน	

ซึ่งขอบเขตจะมีแบบนี้ อันนี้คือทำความเข้าใจพื้นฐานตั้งแต่ 1 ความเป็นพระอริยเจ้านั้น เหตุที่บอกก็นำสังโยชน์มาวัดก็คือ สังโยชน์มี 10 ประการ บางข้อผมอาจจะสลับอยู่บ้าง แต่สิ่งสำคัญก็คือพระอริยเจ้าเบื้องต้นคือความเป็นพระโสดาบันคือ ตัดสังโยชน์ 3 ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิ อารมณ์ก็คือ คิดเสมอว่าเรามีความตาย ยิ่งไงเราตายแน่นอน ในห้องนี้มีใครรู้ว่าฉันอมตะแน่นอน มีใครคิดอย่างนั้นบ้าง แต่คราวนี้สิ่งที่พิจารณาต่อสำหรับผู้ที่เกิดในความปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าก็คือ คิดว่าตายแล้ว ถ้าถามต่อมาเป็นคำถามสำคัญ ตายแล้วเราจะไปไหน ทุกคนบนโลกเคยคิด แต่หาคำตอบได้หรือไม่ได้ ตายแล้วจะไปไหน ใครคิดบ้างว่าตายแล้วฉันจะไม่เกิด ยกมือสูงๆ เยอะนะ สาธุ ตายแล้วฉันจะไม่เกิด เบื่อละ เดี่ยวพิจารณาต่อ

นะ แต่คน 99.99% บนโลกเมื่อคิดถึงมัน ยังไม่รู้ตัวตัวเองตายแน่ แต่ไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน จริงไหม ทำไมเราจะตายไปไหน ตายแล้วจะเป็นยังไง ตายแล้วจะเจอคนที่เรารัก เจอลูกหลานอีกหรือเปล่า ตายแล้วเราจะมีสมบัติร่ำรวย เหมือนชาตินี้ไหม มันมีแต่ความสงสัย ตัวนี้อวิชชา รู้ว่าตายแต่ไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน นี่คือเหตุผลที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่าการปฏิบัติธรรมนั้น อานิสงส์มีสูงมาก อานิสงส์ที่สูงที่ว่าก็คือ ทำให้เราสามารถกำหนดการตายของเราได้ ว่าตายแล้วเราอยากไปไหน ใครเคยเข้าใจหรือมีความรู้เรื่องจิตสุดท้ายก่อนตาย เคยได้ยินไหม

จิตเราอยู่กับอารมณ์ใด จิตสุดท้ายก่อนตายก็เหมือนโคที่อยู่ปากประตูคอก ถ้าอารมณ์จิตเราอยู่ในกุศลในทางที่เราเคยทำ เราเคยไปหล่อพระ เคยไปสร้างพระพุทธรูป ใจเราก็กะอยู่กับบุญ ถึงเวลาตายไปในขณะจิตนั้น เราไปไหนไปไหนได้บ้าง ไปสุคติภูมิแน่ๆ ไปชั้นดาวดึงส์ก็ได้ ตายไปในขณะที่เราสวดมนต์ ตายแล้วไปไหนดี ไปสวรรค์ชั้นยามาก็ได้ ถ้าการสวดมนต์เราเข้าถึงของสมาธิในระดับฌานก็ได้ พรหมก็ได้ อันนี้คือจิตสุดท้ายก่อนตาย แต่ถ้าจิตสุดท้ายก่อนตายมีแต่เนมิตเห็นเปลวไฟ เห็นกรรมเก่าที่เคยทำ เคยฆ่าสัตว์ ฆ่าวัว ฆ่าควายมา ยังงี้เป็นยังไงบ้าง ทำทางไปไม่ได้แน่ เนมิตสุดท้าย จิตสุดท้ายก่อนตาย แต่คราวนี้บางคนบอกว่า ไม่ใช่ไร เตี้ยก่อนตายค่อยนึก คิดว่าจะทันไหม นั่นแหละคือความประมาท ที่พระพุทธองค์ท่านทรงตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาท ประมาทไป ก่อนตายค่อยคิด ปรากฏว่าความชินคืออารมณ์ที่เราชินในการนึก นึกแต่โลก เอาของคนอื่น กอบโกยตลอดเวลา ถึงเวลาก่อนตายฉันค่อยนึกถึงสวรรค์ คิดว่านึกทันไหม นึกไม่ทันนะ บางทีก็มีภาพเจ้ากรรมนายเวรมาทวงมาเอา ดังนั้นมันไม่ทัน แต่คนที่ฝึกสมาธิ เราฝึกให้ชินอยู่กับอารมณ์ของกุศล ยิ่งทรงในอารมณ์ที่เป็นกุศลมากเท่าไรนานเท่าไร จิตก็เกาะจิตก็จำ จิตมีสภาพจำ จำอารมณ์ จริงๆ ธรรมฐานเนี่ยเคล็ดลับจำไว้เลยนะ **เคล็ดลับคือจำอารมณ์ใจ** สมาธิคือการจำอารมณ์ใจ จำอารมณ์จิต จำอารมณ์นี้ได้ จำอารมณ์ผ่องใสได้ จำอารมณ์ความสงบเป็นสุขของสมาธิได้ จำอารมณ์พระนิพพานได้ จำอารมณ์เมตตาได้ ก็เข้าไปจุดนั้นได้เลย อันนี้จะเป็นเคล็ดลับของการเข้าถึง การเข้าฌาน หรือเข้าอารมณ์สมาธิอย่างรวดเร็วเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว คือบิ๊บบจำอารมณ์ได้ เราก็บิ๊บบเลย เช่นตอนนี้เราจำภาพบ้านเราได้ไหม นึกถึงว่าเห็นตัวเราบิ๊บบไปยืนอยู่หน้าบ้านเลย มันก็เป็นสภาพจำ จิตมันเคลื่อนไปด้วยความรู้สึก ตรงนี้ได้นะ นึกถึงภาพพระพุทธรูปวัดไหนก็ตาม ที่เราเคารพรัก บางคนสายหลวงพ่อดำ ก็กำหนดจิตไปถึงหน้าวิหารในวิหารสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เข้าไปบิ๊บบเห็นตัวเรากำลังนั่งอยู่หน้าพระเลยได้ไหม นั่นก็คือจิตเราไปแล้ว นั่นก็อยู่กับพระ ทำได้ไหม ดังนั้นจำไว้นะ จำอารมณ์ สมาธิคือการจำอารมณ์ จำอารมณ์พระกรรมฐานได้ก็เข้าได้ ดังนั้นจากการปฏิบัติ จากการสอนหลายๆครั้ง ผมพบว่ามีบางคนเคยมีประสบการณ์เข้าสู่ฌาน ลึกลับเยียด เข้าได้ดีมาก อาจารย์ ผมเข้าอารมณ์นี้ดีมาก แล้วถามต่อไป แล้วทำได้อีกไหม ทำไม่ได้ครับทำไม่ได้คนเดียวในชีวิต แล้วก็จบ แต่ที่จริงการปฏิบัติก็คือเราต้องฝึกจนกระทั่งเราสามารถเข้าสู่อารมณ์จิตที่เราต้องการได้ ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ที่เราต้องการให้ได้ เราต้องหาแก่นว่า สิ่งที่เราควรจะต้องได้ ควรจะต้องมีอะไร พิจารณาดูแล้วจริงนะ เข้าได้ตลอด ผ่องใสทรงอารมณ์สูงสุด เต็มกำลังได้ตลอดอย่างนั้นดีกว่าไหม ดีกว่านะ อันนี้ทำความเข้าใจแล้วนะ คราวนี้มาครอบคลุมในเรื่องของสังโยชน์ สักกายทิฏฐิเราเข้าใจ ตายแล้วไปไหน ถ้าปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ตั้งใจอย่างเดียวไม่ประมาทในความตาย ตั้งใจตั้งมั่นว่าตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพานเท่านั้น อันนี้ข้อที่ 1 สักกายทิฏฐิ

ข้อที่ 2 วิจิกิจฉา เรามีความลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัยหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าไหม อันนี้จะครอบคลุมในเรื่องของสัมมาทิฏฐิ เชื่อกรรมไหม กรรม กฎของกรรมเราเชื่อไหม สวรรค์ นรก ไตรภูมิเชื่อไหม เพราะสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากในเรื่องของมรรคผลพระนิพพาน ถ้าไม่เชื่อว่าภพภูมิต่างๆ สวรรค์ นรกมีจริง ก็แปลว่าไม่จำเป็นต้องไปพระนิพพาน มันจะกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิตันที เหตุผลที่เราไปพระนิพพานเพื่อการไม่เกิดอีก เพราะตรรกที่ยังมีการเกิด ทำให้เราต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ เรบอกว่าเป็นมนุษย์ตอนนี้ก็สบายดีอยู่แล้ว แต่ความจริงความเป็นมนุษย์มันเที่ยงไหม เที่ยงหมายความว่ามันเป็นมนุษย์อย่างนี้เหมือนเดิมไหม เกิดมาชาติหน้าก็ชื่อนี้ หน้าตาอย่างนี้ มีรูปแบบนี้ มีสามมีแบบนี้ มีภรรยาแบบนี้ ไซ้ใหม่ มันมีขึ้นมีลงนะ บางชาติเกิดเป็นเศรษฐี บางชาติเกิดเป็นยาจก เผลอๆ บางชาติรักแหม่มาก เผลอไปเกิดเป็นแมวก็มี ถ้ามว่ามีใหม่ ถ้าใครเคยอ่านหนังสือรุ่นเก่าๆ หูตั้งคือใคร นายพลยังไปเกิดเป็นสุนัขได้ หรือล่าสุดที่มีก็คือแมวมาเกิดเป็นลูกของเจ้าของ เกิดเป็นคนได้ ดังนั้นเรื่องของภพภูมิมีเปลี่ยนแปลงตลอด มันเลยเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่น นี่ก็คือเรื่องของสัมมาทิฏฐิ คือเรื่องของวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ตรงนี้

ต้องไปค่อยๆปรับปฏิฐิไปทำความเข้าใจให้มีความละเอียด มีความเข้าใจในเรื่องของไตรภูมิ มีความเข้าใจในเรื่องกรรม และกฎของกรรม

ข้อที่ 3 สิลัพพตปราชส สิลัพพตปราชส ก็คือถ้าจะเข้าความเป็นพระพุทธรเจ้านี้ ต้องศีล ถ้าเป็นโยม ศีล 5 ต้องบริสุทธี ศีล 5 ต้องบริสุทธีไครมันใจว่าศีล 5 บริสุทธีมั้ง สาธุสาธุครับ สาธุทุกคน ที่ตั้งใจนะ ศีล 5 บริสุทธีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเป็นศีลที่เกิดจากข้างใน คือเป็นศีลจากพรหมวิหาร 4 อารมณจิตของศีล 5 คือตั้งใจว่าเราเป็นผู้ที่ไม่เบียดเบียนใคร ได้ใหม่ ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียน ไม่เบียดเบียนก็คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดจาโกหก ไม่ดื่มสุราทำลายสติของตัวเรา ศีล 5 บริสุทธีนี้ ถ้ามีพรหมวิหาร 4 ด้วยก็คือใจเรามีความเอ็นดูช่วยเหลือผู้อื่นและสรรพสัตว์เสมอ อันนี้ก็เกิดจากข้างใน ดังนั้นเมื่อไหร่ที่เราเป็นผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความคิดที่อาฆาตแค้นพยาบาทกัน การจองเวรมันก็บรรเทาเบาลง อันนี้คือ 3 ข้อ สังโยชน 3 ข้อ จะเป็นภูมิของพระโสดาบันแล้วก็พระสกิทาคามี ถ้าอารมณของพระสกิทาคามีนี้ อารมณความปรารถนาความสุขในทางโลกจะเริ่มเบาลงจางลง ศีลจากศีล 5 ก็เริ่มละเอียดเป็นศีลควกรรมบท 10

ส่วนสังโยชนในข้อต่อๆมาก็คือมีเรื่องของการตัดกามฉันทะและพยาบาท กามฉันทะและพยาบาทพอตัดต่อไปได้อีก 2 ข้อก็เป็นคุณของพระอนาคามี พระอนาคามี ความรู้สึกทางเพศจะจืดลง สิ้นลง ไม่มีความต้องการในเพศตรงข้าม ความรู้สึกความสุขในเรื่องของความรัวย ความรัก โกรธ หลง การงานไม่ค่อยมี เบาทนกระทั่ง คำว่าอนาคามี แปลว่าผู้ที่ปราศจากเรื่อน คือปรารถนาการบวช ถ้าเมื่อไหร่อารมณเป็นพระอนาคามี ส่วนอารมณของพระโสดาบันขอย้อนมานิดหนึ่ง ถ้าพระโสดาบันนี้จริงๆรายได้ใหม่ รายได้ แต่งตัวสวยได้ แต่งหน้าได้ เพราะมีบางคนเหมือนกัน เห็นเพื่อนไปปฏิบัติธรรม ทาหน้า ทาตา ทาปาก ไอ้คนไม่ปฏิบัติก็บอกเขาปฏิบัติธรรมแล้วมาแต่งหน้าอย่างนี้ได้ยังไง จริงๆเป็นไรใหม่ เออ นางวิสาขาสวยใหม่ นางวิสาขาใส่ชุดมหาลดาปสาธน์อลังการงานสร้างสวยงาม ไม่เป็นไรนะ ถ้าอารมณพระโสดาบัน แต่ถึงเวลาเมื่อไหร่ที่อารมณของความเป็นพระพุทธรเจ้าลึกขึ้นไปเรื่อยๆ ท่านจะจิตจากเรื่องพวกนี้เอง ดังนั้นบางคน ถ้าสำหรับเรื่องของการปฏิบัติสำหรับฆราวาสธรรม เราให้ทรงอารมณให้ได้อยู่ในความเป็นพระโสดาบัน ตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพานได้ใหม่ อันนี้ก็คือจะเบาหนอย ไม่หนักไป ไม่นั้นตัดเข้าเป็นพระอนาคามี บางที่บางวาระยังต้องหาเลี้ยงชีพลำบาก ไซ้ใหม่ อารมณมันจิต อารมณความที่แบบจะคิดการงานให้มันก้าวหน้าธุรกิจเจริญรุ่งเรือง มันจะเริ่มยังตัว จะทำอะไรพวกนี้ไม่ค่อยได้ สมควรกับการไปบวชอย่างเดียว ดังนั้นเราเข้าใจอารมณตรงนี้ก่อน ดังนั้นตอนนั้นถ้าเราปฏิบัติธรรม เรวางอารมณในฆราวาสธรรม ก็คือตั้งใจไปพระนิพพาน แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็ทำให้ทางโลกและทางธรรมนั้นสมดุลกันได้ใหม่ ได้นะ ยังกินของอร่อยได้ใหม่ ไปร้านกาแฟชืดๆที่เราชอบไซ้ใหม่ โดนใจหลายคน ไม่เป็นไรนะ ยังไม่ผิดนะ เอาตามกำลังอารมณ เมื่อไหร่อารมณเราแนบหรือเข้าลึก เราก็ค่อยปรับ ค่อยวาง ค่อยจางไป ดีใหม่ไม่หนักไป ไซ้ใหม่

คราวนี้เหลือสังโยชนอีก 5 ข้อ ก็คือ **รูปราคะ อรูปราคะ** รูปราคะนั้นหมายความว่าติด หลง อยู่ในฉานสมาบัติ อรูปราคะคือติดหลงอยู่ในอรูปฉาน อรูปสมาบัติ หรือสำคัญผิดคิดว่า ความว่างของอรูปเป็นพระนิพพาน อันนี้คือตัวหลงในอรูปราคะ ส่วนอีก 2 ข้อก็คือ จิตยังมีความฟุ้งซ่าน มานะ และอวิชา มานะก็คือความถือดี มีความรู้สึกน้อยใจ ก็ถือว่าเป็นมานะ ความถือดีว่าเราดีกว่าคนอื่นก็เป็นมานะ ทำยที่สุดอารมณในการละมานะ ก็คือรู้สึกที่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่ต่างกันเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น และทำยที่สุดอวิชา อวิชาตัวตัจจริงก็คือ เห็นอย่างชัดแจ้ง ร้านกาแฟที่ชิลที่ชอบ มันก็ไม่เที่ยง การอยู่บนโลกความเพลิดเพลินในโลกก็เป็นความไม่เที่ยง สุดท้ายอวิชาตัวสุดท้ายคือตัดภพจบชาติ ความรู้สึกที่เรายังติดอยู่ในภพพญานาคไม่มีแล้ว ความที่ยังอยากท่องเที่ยวไปในภพภูมิต่างๆ ยังอยากแบบได้มันโนมยิทธิ ที่ยังอยากไปเที่ยวสวรรค์ อยากไปเที่ยวป่าหิมพานต์ ไม่มีในจิตเหล่านั้น คนไหนที่ได้มันโนมยิทธิ จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่า เลิกเที่ยว จิตปรารถนาอยู่กับพระพุทธรเจ้าบนพระนิพพานจุดเดียว อันนี้คืออารมณจะเริ่มจืดลงตรงนี้เข้าใจนะ สังโยชน 10 เข้าใจหรือยัง สุดท้ายคืออารมณใจ อารมณที่ละ อารมณจากความเข้าใจ จนจิตจางจากสิ่งที่เราเคยยึด คำว่าสังโยชนแปลว่าเครื่องร้อยรัด คำว่าร้อยรัดนั้นหมายความว่า ร้อยรัดจิตเรากับภพนั้น ภพนั้น อย่างคำว่ากามฉันทะ ความอยากกิน ทำให้เราอยากมาเกิดเพื่อมากขึ้น เข้าใจใหม่ ความติดในสมบัติทำให้เราอยากมาเกิดในภพ

นั้นเพื่อเสวยสมบัติ ซึ่งกามฉันทะนั้น มันมีทั้งกามฉันทะที่เป็นวัตถุธาตุทางโลก คือวัตถุสิ่งของในโลก ก็คือทำให้ติดอยู่ในความเป็นโลกมนุษย์ แล้วก็กามฉันทะในความเป็นทิพย์ นั่นก็คือติดในทิพย์สมบัติ เช่นสมบัติบนสวรรค์ ติดใหม่ ติดถึงนางฟ้า บริวารบนอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์จึ่งเลย ก็พาให้ไปเกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ติดถึงความสงบสงัดในความเป็นพรหม ก็ทำให้ติดนั่นก็คืออรุณราคะ ก็ทำให้ไปติดในภพนั้น ดังนั้นสังโยชน์จริงๆ ถ้าเราถอดให้ออกก็คือ รััดจิตเราไว้กับภพภูมิต่างๆ ซึ่งสุดท้ายปลดปล่อยจุดเดียวก็คืออวิชชา เมื่อไรที่เห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ไม่รู้สึกว่างสังสารวัฏเป็นสุขจิตเราก็ตัดอวิชชาได้ ใครยังเสียดาย ยังอยากเกิดอีก ยกมือ ยังอยากเกิดใหม่ พุทธภูมิใช่ใหม่ ปรารถนาเป็นอัครสาวก อันนี้ก็แล้วแต่คนนะ เมื่อมีคนยกมือแบบนี้ ก็ต้องอธิบายต่อ วิสัยแห่งการบรรลุธรรม เคยได้ยินกันหรือยัง วิสัยแห่งการบรรลุธรรม คือเข้าถึงพระนิพพาน ถ้าสาวกภูมิจะมีสาวกภูมิกับพุทธภูมิ ใครไม่เคยทำได้ยินคำว่าพุทธภูมิบ้าง เอาจุดแรกคือสาวกภูมิ

สาวกภูมินั้นมีวิสัยแห่งการบรรลุทั้งหมด 4 ประการ 4 ประการที่ว่าจะมาผูกโยงกับสมณะ ผูกโยงกับสมณะสมาธิ สมณะสมาธิที่ว่าก็คือวิสัยแรก **สุขวิปัสสโก** เข้าถึงบรรลุธรรม มีฐานของสมาธิจากอานาปานสติ ขั้นต่ำที่สุดคือปฐมฌาน ขั้นต่ำที่สุดคือปฐมฌาน แต่จำเป็นต้องได้ฌาน ปฐมฌานคือความสงบเพียงเล็กน้อยสามารถพิจารณาจนหมดความสามารถของสุขวิปัสสโกก็คือพิจารณาธรรมจนจิตเป็นสุข บรรลุวิมุตติเข้าถึงธรรม แต่ไม่มีตาทิพย์ ไม่มีหูทิพย์ ไม่มีอภิญญาจิต ไม่มีคุณสมบัติพิเศษทางจิตอื่น ๆ ใด แต่ตัดกิเลสเข้าถึงพระนิพพานได้ ใครชอบบ้าง สงสัยห้องนี้อภิญญาใหญ่ ทั้งห้อง ถ้ามีศรัทธากล้าแข็ง ได้ฌาน 4 ในอานาปานาก็ได้ ส่วนคราวนี้ถ้าสังเกตทำความเข้าใจเราจะรู้ว่าขั้นตอนนี้จะมีเป็นสับเซตคือมีความกว้างขอบเขตความสามารถสูงขึ้นมาอีก

คราวนี้ขั้นต่อมาก็คือวิชา 3 **ตวิชโช** วิชา 3 **ตวิชโชนัน** จำเป็นที่จะต้องได้สมณะในกสิณกองใดกองหนึ่งอันเป็นบาทฐานแห่งทิพย์จักขุญาณ เช่นอาโลกกสิณเป็นต้น อาโลกกสิณก็คือกสิณแสงสว่าง คือกำหนดนิมิตลูกแก้ว เกิดตาทิพย์ ซึ่งภาคปฏิบัติจริง ภาคปฏิบัติจริงนะ บางครั้งบางท่านได้กสิณไฟ เสงไฟเห็นภาพเกิดความเป็นทิพย์ก็มี บางท่านเอาน้ำใส่บาตรนำนมตมอมน้ำหรืออย่างนอสตราดามุส ได้ตาทิพย์จากการที่เอาน้ำมาใส่ขันแล้วมองเห็นอดีต อนาคตจากขันจากน้ำที่มอง ที่มองเป็นกสิณเป็นสมาธิจิต อันนี้คือตัวอย่าง มีตาทิพย์ หูทิพย์ มองเห็นเทวดา มองเห็นอนาคต มองเห็นอดีต มองเห็นภาพได้ อันนี้ดีไหม **ตวิชโชนัน** ดังนั้นถ้าเราชอบนิสัยไหน ความรู้ที่ว่านี่ จะเป็นเป้าหมายว่าทำไมเราต้องฝึกให้ได้สมณะถึงจุดนี้ จุดนี้มีเหตุมีผลใหม่ เพราะบาทฐานนี้จึงมีผลที่ทำให้เกิดอภิญญาจิตตรงนี้ ตรงนี้ตรงไปตรงมาหลักสูตรของพระพุทธศาสนาเลยถือว่าเป็นหลักสูตรที่ครอบคลุมพัฒนาใคร พัฒนาจิตเรคือการพัฒนาจิตนะ คือจิตวิวัฒน์ จิตเราพัฒนาศักยภาพของจิตสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ดึงขีดความสามารถของจิตสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ขั้นที่ 3 ต่อมา **จพภิญโญ** อภิญญา 6 คราวนี้ทำอะไรได้บ้าง เอาทำได้มาลอกก่อน แสดงอภิญญาใหญ่ได้ เสกของได้ เดินทะลุกำแพงได้ แยกกาย แสดงอิทธิวิธีได้ มีฤทธิ์ คือทรงฤทธิ์ ทรงอภิญญา ตรงนี้บาทฐานสิ่งที่ต้องทำมาเพื่อให้ได้คือ สำเร็จในกสิณธาตุโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรจะต้องได้กสิณธาตุทั้ง 4 คือดิน น้ำ ลม ไฟนั่นก็คือมีจิตตามภาพอยู่เหนือธาตุ เปลี่ยนธาตุ แปลงธาตุ ตั้งธาตุ เดินธาตุได้ แต่ท้ายสุด บทจะใช้จริงก็คือนึกแล้วเป็น พระที่ท่านเป็นทรงอภิญญาและท่านที่ทำได้ท่านบอกจริงๆก็แค่นี้ก แต่จิตถึงแล้วแค่นี้ก็เป็น จริงๆมันไม่ได้ยากกว่าอะไรมาเลย แค่นี้ก็สำเร็จ อันนี้ดีไหม คราวนี้ขั้นสูงกว่านั้น เห็นใหม่สับเซตจะกว้างขึ้นเรื่อยๆ อ้อแล้วในจพภิญโญนี้ ตาทิพย์ หูทิพย์ได้ใหม่ได้หมด คลุมทั้งหมด

พอขั้นสูงกว่านี้ก็คือ **ปฏิสัมภิทาญาณ** หรือ **ปฏิสัมภิตปัตโต** ปฏิสัมภิทาญาณนั่นก็คือคราวนี้ อภิญญาได้ใหม่ได้ ตาทิพย์ หูทิพย์ได้ใหม่ ได้ แต่ที่ได้มากกว่านี้ก็คือปฏิสัมภิทาญาณ 4 คือ 1 ธรรมะที่ยากอธิบายให้ง่าย สันกระชับชัดเจน ธรรมะที่ยากทำให้ง่าย ธรรมะที่ง่ายทำให้ละเอียดลึกซึ้งแตกฉานลุ่มลึก คือเรอบอกอ้อย อันนี้ธรรมะพื้นๆ แต่ท่านอธิบายแบบลึกซึ้งละเอียด ดีไหม ทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด บางองค์ที่ท่านได้ปฏิสัมภิทาญาณ บางท่านนี่จบ 4 หรือไม่เคยเรียนหนังสือ อยู่ๆทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด คราวนี้อีกอย่างหนึ่งก็คือรู้ภาษาทุกภาษา เนื่องจากรู้จักจิต และญาณเครื่องรู้ต่างๆจะมีสูงกว่าวิสัยอื่นๆทั้งหมด ปฏิสัมภิทาญาณนี้ ผมบังเอิญกราบขออนุญาต เมื่อสมัยที่ไปที่ปรีณันท์ธรรมสถาน ตอนนั้นก็สร้างเป็นที่ปฏิบัติธรรมกันที่พุทฺหะคีรี มีครั้งหนึ่งที่หลวงพี่เล็ก หลวงพ่อเล็กวัดท่าขนุน ท่านเมตตา

มาช่วยดูแล และท่านก็มาพัก ที่นั่นด้วย ตอนกลางคืนก็มีก่อกองไฟ นั่งรอบกองไฟสนทนาธรรม ตอนเดินกลับไปที่พัก ท่านก็ทักผมว่า อันที่จริง ปฏิสัมภิทาญาณ ยังไม่เข้าความเป็นพระอรหันต์ ปฏิสัมภิทาญาณนี้มันก็สามารถเกิดผล คือเกิดมาเป็นวิสัยของโลกียะอภิญาได้ อันที่ 1 อันที่ 2 ไม่ต้องได้ครบทั้ง 8 หรือ ได้รูปกองใจกองหนึ่งก็มาแล้ว อันนี้ก็ คือแก้ข้อสงสัย แต่ผมมันเป็นประเภทที่แบบเอาให้ได้ทั้ง 8 เลย สอนก็ให้ได้ทั้ง 8 เลย แต่ท่านบอกข้อหนึ่งก็ได้แล้ว กำหนดสภาวะความว่างเพิ่มความว่างออกไปก็ได้แล้ว อันนี้ท่านก็มาแก้ไข อย่างจริงๆแล้ว การที่มาสอนนี้ก็จริงๆเราก็ ใช้กำลังในเรื่องของการได้อรูปสมาบัตินี้แหละ มาช่วยทำให้การแสดงธรรมมันเกิดผลมากขึ้น ดังนั้นจริงๆคนที่เป็นครุสมาธิเป็นครูทั้งหลายในการถ่ายทอดธรรมะ ถ้าได้อรูปด้วย ก็จะเป็นประโยชน์ สิ่งสำคัญหนึ่งของการที่ท่านได้ ปฏิสัมภิทาญาณ ถ้าเราจำได้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล สังคายนาพระไตรปิฎกครั้งแรก พระที่มาสังคายนาทั้งหมด หลัง พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานล้วนแต่เป็นพระที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณทั้งหมด ดังนั้นธรรมะจะไม่มีการพินเพื่อ ผิดเพี้ยนหรือใช้ความคิดแบบปุถุชนในการที่มาแปลความ ทำความเข้าใจในธรรม ดังนั้นจริงๆถือว่ามีความสำคัญ เตียว ในอนาคตก็หลังจากนี้ไม่รู้กี่ปีหรือ 10 ปีก็จะมีสังคายนาพระไตรปิฎกอีกครั้ง รอบนี้ขอให้แม่แต่พระปฏิสัมภิทาญาณ ด้วยเทอญ จะได้สืบต่อไปตราบ 5000 ปี อันนี้เลยเป็นความสำคัญที่จำเป็นจะต้องพยายามส่งเสริมถ่ายทอดให้ได้กัน สรุปล 4 วิสัย อยากได้แบบไหน อยากได้แบบไหน โลกหน้อย ข้อ 4 เห็นว่าจริงๆแล้วฝึกไปเถอะ จริงๆมันไม่ได้ยากเกินไป หรือ อรูปไม่ยากเกินไป ถ้าตั้งใจจริงๆก็ฝึกได้

คราวนี้มาทำความเข้าใจพื้นฐานอีกส่วนหนึ่งซึ่งค่อนข้างสำคัญ เวลาที่เราฝึกสมาธิ มีใครสังเกตบ้าง เราฝึกนะ เตียวผมจะไล่ตามให้เห็นไหม่ไหนของการฝึกสมาธิก่อนนะ ว่ามันควรจะต้องเป็นไปอย่างไร เริ่มอย่างไร ผ่านอะไร เจออะไร มี อะไรที่เป็นกับดักของการปฏิบัติบ้าง จุดแรกส่วนใหญ่ทุกคนเริ่มต้นการฝึกสมาธิจากอานาปานสติถูกไหมส่วนใหญ่จับ ลม จับลมเสร็จ ทำความเข้าใจก่อนเบื้องต้น ลมหายใจในอานาปานสติ ผมฝึกจากทางสายของอาจารย์ชม สุนทรธรรมา ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ทางสายพระอาจารย์ในดงก็คือสายหลวงปู่เทสก์ทร ทรงนี้ท่านบอกเกณฑ์ของการฝึกอานาปานสติไว้ ว่า ฌานมีความสัมพันธ์กับลมหายใจ จำนวนครั้งของลมหายใจ ถ้าใครเคยอ่านหนังสือหรือว่าบทความบางบทความ จะ พบว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเคยถามท่านวสิธ ว่ารู้ไหมว่าท่านหายใจนาคี่กี่ครั้ง คนปกติจะหายใจประมาณ 20 ครั้งต่อนาที ถ้ามีความเครียด มีความกังวลมากเท่าไร ลมหายใจจะยิ่งหายาบ เวลาเครียดทำไม่ถึงถอนหายใจ ถอน หายใจหรือหายใจหนักคืออารมณ์หายาบ มีความเครียดถูกไหม่จริงไหม่เอ่ย คราวนี้เมื่อไหร่ก็ตามที่ลมหายใจเบาลงเหลือ ประมาณสัก 10 กว่าครั้งต่อนาที ประมาณ 12 ครั้งต่อนาที คือลมหายใจเบาลง ละเอียดลง จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม คือ พุทโธ แต่ลมหายใจมันเบาลง

นั่นก็คือเริ่มเข้าปฐมฌาน **ฌานที่ 1** อันนี้คือเกณฑ์ของหลวงพ่อกุญชรด้วย แล้วก็เป็เกณฑ์ของพระอาจารย์ใน ดงด้วย คือลมหายใจมันเบาลง เรียกว่าละเอียดลง อันนี้คือปฐมฌาน ส่วนต่อมานะครับ ต่อมาเมื่อไหร่ก็ตามที่ลม หายใจมันเบาลง ละเอียดลงมากๆ เริ่มเบาลงจนกระทั่งเหลือ 5 ครั้งต่อนาที มีใครเคยทำบ้าง ไม่มีใครเคยนับหรือ ผม เชื่อ น้อย แต่ตอนนั้นผมฝึกจะเอาฌานให้ได้ ผมนั่งดูเข็มนาฬิกาและวัด จนกระทั่งได้ จนกระทั่งทำได้ พอ 5 ครั้งต่อนาที ลมหายใจมันเบา เบามากๆ คำภาวนาก็เริ่ม ปิติเริ่มมา ปิติเริ่มมา

ปิติมีทั้งหมดก็อย่าง **ปิติ 5** มี 5 อย่าง ไม่ต้องเอาคำบาลี เอาอาการ เอาอาการที่ปรากฏให้รู้ทัน เช่นนั่งสมาธิอยู่ หลับตา แล้วเรามีความรู้สึกว่าตัวเราเอียง อย่างนี้แหละหรือเอนหรือแบบนี้แต่คือนิ่ง อยู่นะแต่พอลืมตาขึ้นมา เรามานั่ง ตรงอยู่ แต่ในจิตรู้สึกว่าจะเอียง มีใครเคยผ่านบ้าง แล้วสงสัยไหม่ เจอจู้ทัน คนรู้ทันนี้เก่ง อันที่ 1 นะ อันนี้คือลักษณะ อัน ต่อมาก็คือรู้สึกตัวโคลงก็คือโคลง นั่งสมาธิแล้วโคลง อันนี้ก็คือปิติ ต่อมาก็คือรู้สึกตัวขยายใหญ่ ขยายใหญ่มากจน บางครั้งรู้สึกว่า มีแต่หน้าเราใหญ่ขึ้นมา หัวใหญ่ขึ้นมา รู้สึกนะ ใครเคยเจอบ้าง แต่ที่จริงปิตินี้ไม่จำเป็นต้องเจอครบนะ บางคนไม่เจอ ก้าวกระโดดข้ามก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเจอ ต่อมาก็มีก็คือ **รู้สึกตัวจะลอย** อย่างตอนที่ผมได้เมตตาอัปมาณ ฌาน คราวนี้นั่งสมาธิแล้วตัวจะลอยตลอดเวลา เตียวของขึ้นมาอันนี้เกิดขึ้นเยอะหลายท่าน รู้สึกเหมือนจะลอยจะเหาะ ขึ้นมาได้ ต่อมาก็คือ **ชนลุก** รู้สึกมีกระแสไฟฟ้าวิ่งจากกระดูกสันหลังวิ่งขึ้นมาแล้วรู้สึกมีความเอิบอ้อม มีความสุข ตัวนี้ เป็นปิติตัวเดียวที่ตีเพราะจะทำให้ฮอโมนเอ็นโดรฟิน ฮอโมนของโดฟามีฮอโมนแห่งความสุขหลังแล้วก็เกิด

พลังงานของปิติ อันนี้คือตัวปิติสุขแล้วเกิดพลังงานระเบิดออกไปในจักรวาล อันนี้ถือว่าดี คือกำหนดรู้หรือพยายามฝึก ฝึกอารมณ์ของปิติสุข ให้แบบเพิ่มพูนขึ้นไป อันนี้คือตัวเดียวที่เกิดประโยชน์ ส่วนอีกตัวซึ่งทำลายสมาธิ ทำลายฌานของเราคือมดไต่ ไรต่อม ซึ่งมากนั้งสมาธิอยู่ มันมีอะไรบีบ ๆ ตามตัว ตามหน้า ตามแขน มดไต่หรือเปล่า พอลืมนตา หรือตบ ไม่มี เป็นไหม แล้วสุดท้ายนั่งสมาธิเป็นสุขไหม หลุด ดังนั้นที่จริงปิติทั้ง 5 อันที่จริงทั้งให้หมด คือก้าวข้ามไปให้หมด เมื่อไหร่ที่เราบอกอ้อปิติ ไม่เอา ข้ามมัน จะไม่เจออีก หรือแม้แต่การสั้น อากาเรตัน จริง ๆ ปิติหายบ ทิ้งไปให้หมด ทั้งคือแบบไม่ต้องสนใจ รู้เท่าทันว่ามันคือปิติ มันขัดขวางไม่ให้เราก้าวข้ามสู่ฌานที่ละเอียดขึ้นสูงขึ้นลึกขึ้น พอเรากำหนดรู้ เมื่อไหร่บีบ มันหาย มันหายคราวนี้เราเข้าสู่ฌานละเอียดขึ้น มีแค่ปิติที่ตัวสุข แผ่เมตตาไปเลย ขนลุกมีความสุขดีมด้า อย่างยิ่ง แผ่เมตตาสว่างออกไป คือฝึกขึ้นไป **เรื่องปิติ อันนี้คือฌานที่ 2**

คราวนี้เมื่อไรถึงฌานที่ 3 **ฌานที่ 3** อากาเรของอาภาณสติที่เกิดขึ้นก็คือ ลมหายใจมันจะเริ่มเบาละเอียด บางทีเหลือเพียงแค่เม็ดถั่ว แล้วก็นาน ๆ หายใจที่ บางทีแค่นาทีละครั้งเดียว คือหายใจเพียงแค่บีบ แล้วก็นิ่ง แล้วก็หายใจ นาน ๆ หายใจที่ แต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นถ้าตามดูความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วกาย จะรู้สึกได้ว่าขั้นนี้จะเริ่มเป็นการ **หายใจผ่านทางผิวหนัง** เป็นอณูเป็นอนุภาคของอากาศที่เราเข้าทางผิวหนัง แล้วก็สมองของเราด้วยความสงบ การทำงานของร่างกายมันจะลดลงเข้าสู่สู่**สภาวะของการจำศีล** ดังนั้นเราต้องการการการสันดาปของออกซิเจนลดน้อยลง จนกระทั่งหายใจน้อยลงจากความสงบของจิต สมองเราใช้กลูโคสเป็นพลังงาน แล้วก็ป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานสูงที่สุดในร่างกาย พอมันหยุดการประมวลผล พักการประมวลผล เราก็ต้องการสันดาปออกซิเจนน้อยลง ดังนั้นลมหายใจมันก็เบา ลง อันนี้ก็คือวิทยาศาสตร์ ดังนั้นยังสงบมากเท่าไร ยิ่งปล่อยวางความคิดมากเท่าไร พักจิตอยู่กับความนิ่ง ความหยุด เท่าไร ร่างกายยิ่งใช้ออกซิเจนน้อยลง นั่นก็คือผลพลอยได้ เหมือนเราหยุดเวลาของอายุ ดังนั้นคนทำสมาธิ ผลคือหน้าเด็ก ดีไหม เก็บทุกเม็ดใหม่ มีคนบอกว่ามาเรียนสมาธิกับอาจารย์คนนั้นที่คือมีเม็ดไหน มีประโยชน์อันไหน All In One เอาหมดดีไหม ดีใช่ไหม จึงขอให้ทุกคนหน้าเด็กทุกครั้งที่ยืนยันทำสมาธิ ต้องหาเครื่องล่อเยอะ ๆ จะได้อยากมาปฏิบัติ ธรรม เมื่อก่อนทัศนคติเราเป็นยังไง ถามจริงพอมานึกจริงเป็นไปบ้าง เมื่อไหร่ เสาสบายแล้วกัน ต่ออันนี้ฌานที่ 3 ลมหายใจละเอียดเบาเหลือเพียงแค่เม็ดเดียว ผมมองว่าเหมือนแค่เม็ดถั่วเพียงเม็ดเดียว ใช้น้อยมาก

คราวนี้พอถึง**ฌาน 4** จากลมที่มันละเอียด ฌาน 3 จะเข้าพอถึงฌาน 4 เมื่อไหร่สติเรายังอยู่กับลม จากที่เบาเบา จนกระทั่งหยุด เห็นตัวหยุดของลม เห็นตัวหยุดของลมเมื่อไหร่ เราเห็นเอกัคคตารมณ์ เห็นเอกัคคตารมณ์คือถึงฌาน 4 ในอาภาณสติ คือลมสงบระดับหนึ่งหยุด เราไปถึงลมหนึ่งหยุด เห็นเอกัคคตารมณ์เมื่อไร ระหว่างจะมีสภาวะที่เรียกว่า อุเบกขารมณ์ เอกัคคตารมณ์อยู่ในฌาน 4 เอกัคคตารมณ์ก็คือเห็นตัวหยุด ถ้าใครเคยฟังคำเทศน์ของหลวงพ่อด วัดปากน้ำ ท่านก็บอกว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ก็คือหยุด ลมหยุด ลมสงบ ส่วนลมสงบระดับจิตหยุดเป็นเอกัคคตารมณ์ อธิษฐานในจิตที่หยุดหนึ่งเป็น 1 นั้นแหละ ทุกสิ่งที่อธิษฐานก็สำเร็จ เข้าใจเคล็ดที่อธิบายไปแล้วนะ คราวนี้ตัวอุเบกขารมณ์ มีความสำคัญในฌาน 4 ซึ่งบางคนได้ฌาน 4 แต่ไม่รู้จักใช้อุเบกขารมณ์ อุเบกขารมณ์นี้เราต้องย้อนกลับมาดูว่าเมื่อเข้าถึงสภาวะอุเบกขารมณ์ เราจะวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ คือสิ่งที่มากระทบทางตา ถ้าลืมนตาฝึกเข้าฌาน 4 เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัสเย็นร้อน แต่จิตเป็นไปบ้าง ไม่ปรุง ไม่วุ่นวาย รู้ สักแต่ว่ารู้ ไม่ปรุงต่อ เป็นอุเบกขารมณ์ อุเบกขารมณ์มีความสำคัญต่อเนื่องไปอีกเยอะ คือเมื่อไหร่เราฝึกอุเบกขารมณ์จนเชี่ยวชาญ มันจะไปมีผลต่อการฝึกอุปต่อไป มีผลต่อ เวลาที่ญาณเครื่องรูปร่าง ญาณเครื่องรูจะปรากฏถูกต้อง จิตเราต้องอยู่ในอุเบกขารมณ์ เหมือนกับจิตเราเวลารับสัญญาณรับข้อมูลมา แต่จิตเรายังแกว่งไกวอยู่ bias มันเกิดขึ้น อคติมันเกิดขึ้น ญาณเครื่องรูก็มีความเผลอ ความผิดเพี้ยน แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ในอุเบกขารมณ์ จิตวางเฉยตั้งมั่นสิ่งที่รู้ก็เที่ยงก็ตรง เพราะใจเราไม่มีแกว่งไกว ดังนั้นอุเบกขารมณ์จึงเป็นพื้นฐานสำคัญอีกตัวหนึ่งของการปฏิบัติ พอถึงภาควิปัสสนาญาณ อุเบกขารมณ์ก็ถูกเอาไปใช้เรื่องสังขารูเบกขาญาณ จิตเป็นอุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงของขั้น 5 สังขารูเบกขาญาณวางเฉยตรงนี้ได้ ก็กลายเป็นวิปัสสนาญาณต่อ ตรงนี้เข้าใจนะ

สรุปอาการของฌาน 4 ในอาภาณสติคือลมสงบระดับ เบาละเอียด และหยุด ไม่ใช่กลิ่นลมหายใจนะ คนละเรื่อง ไม่ใช่เรากลิ่นลมหายใจแล้วบอกว่าเราจะเข้าฌาน 4 แต่ว่าความสงบมันเบาเกิดขึ้นของจิตจนกระทั่งลมมัน

หยุดดับ อันนี้เล่าให้ฟังนะ พอผ่านมาตรนี้ จริ่งๆมาน 3 สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาคือคำภาวนาเริ่มหายไป คำภาวนาหายไป ส่วนใหญ่กลับมาภาวนาใหม่ มันก็ถอย กับอีกทีลมดับ ความไม่รู้ว่าลมดับมันคือมาน 4 หนึ่งไปสักพักหนึ่ง มันจะตายหรือ เปล่า กลับมาหายใจ กลับมาภาวนาใหม่ ถอยหน้าถอยหลัง ถอยหน้าถอยหลัง สิ่งที่เกิดขึ้นคือสิ่งนี้ อันที่จริงเมื่อไหร่ที่ลมดับเข้าสู่มาน 4 ถ้าหากเราปฏิบัติต่อไปยังทรงอยู่ในมาน 4 อันนี้เรียกว่าอุปจาระ ยังกำลังที่ยังมีความเบาบาง สามารถจะต่อไปสู่การเจริญวิปัสสนาญาณได้เลย คือลมดับสงบ ใจสบาย ใจนิ่ง หลังจากนั้นวิปัสสนาญาณต่อไป อธิษฐานจิตนิ่งหยุด มีกำลังอธิษฐานในอธิษฐานจิตได้ ใช้พลังในการไปรักษาโรคได้ แต่คราวนี้ถ้าเกิดจะเดินมานลึก ถึงเวลาถ้าเราทรงในความนิ่ง ความหยุดต่อไป จิตจะเริ่มดิ่งลง สภาวะดิ่งลงสู่อุปปนาสมาธิ อุปปนาสมาธิก็คือสภาวะที่อาการที่เกิดขึ้นก็คือ หู หรือสภาวะในการรับรู้ในผัสสะภายนอก มันจะหึ่งล่ง จะหึ่งล่ง หึ่งล่ง หึ่งล่ง หึ่งล่งไปเรื่อยๆไม่ได้ยินเสียง เหมือนมีคนมาลดเสียงไมค์ เราจะได้ยินเสียงน้อยลงไปปรากฏสภาวะที่รู้ตื่นตั้งมั่นอยู่ภายใน ใครเคยเข้าถึงจุดนี้อุปปนาสมาธิ จิตมันจะดิ่งลง เวลาถอนออกมันจะรู้สึกว่ามันค่อยๆถอนขึ้น แล้วหูค่อยๆได้ยินเสียงขึ้นเรื่อยๆ ใช้ใหม่บางคนก็เกิดสภาวะนี้ตอนที่เรตื่นเช้าๆรู้สึกว่าจะมันนอน ช่วงตื่นแล้วค่อยๆรู้ตัวอยู่เสียงมันค่อยๆได้ยินเสียงขึ้น บางคนก็เกิดสภาวะนี้ก่อน ก่อนที่จะตื่น มีใครเจอบ้าง ถ้าเราเข้าไปปรากฏการณ์กับไหม้โหม้ของการเดินจิต เราจะเข้าใจแล้วก็รู้ว่า จะต้องข้ามตรงไหน ผ่านตรงไหน เราต้องการไปต่ออย่างไร ตรงนี้ได้แล้วนะ เข้าใจแล้วนะว่าอุปปนาสมาธิ มันดิ่งลึกสู่มานละเอียด ลึกนิ่ง แต่มีบางคน ช่วงที่จิตดิ่งลง ไม่ลงดิ่งเป็นอุปปนา มันไปลงเป็นภวังค์จิต มันก็จะเป็นอาการเคลิ้ม เคลิ้ม คลายหลับ จริ่งๆภวังค์จิตก็คือเคลิ้มกึ่งหลับ ช่วงที่เคลิ้มกึ่งหลับ ก็ใช้ประโยชน์ได้หมด เราเป็นคนที่ใช้ประโยชน์ทุกเม็ด ช่วงเคลิ้มกึ่งหลับครึ่งตื่น จะหลับจะตื่น ภาษาของนักจิตวิทยาสมัยใหม่เรียกว่า trans เอาไปสั่งจิตใต้สำนึกได้อีก ไม่ให้เสียของเลย ถ้ารู้สึกเคลิ้มครึ่งหลับครึ่งตื่น สั่งจิตเลย โชคดี จัน โชคดี เอาไปใช้ได้อีก เป็นใหม่ หรือมีเคลิ้ม ตกภวังค์ ก็มีอาการเหมือนตกจากที่สูง ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็สะดุ้งคว่ำ หรือถ่านอนอยู่ก็คว่ำเตียง มีใครเป็นบ้าง ที่เล่ามาทุกคน อาจารย์ตรงใจใหม่ รู้ทันหมดทุกเม็ดใช้ใหม่ เจอมาหมดแล้ว

คราวนี้เราเดินจิตต่อมา เดินจิตจนมาถึงมาน 4 ในอานาปานสติ ทำอย่างไรต่อ ในระหว่างที่จิต ลมหายใจเบาจนกระทั่งเจอตัวหยุดนิ่ง ตัวหยุดนิ่งของลม เรามากำหนดต่อ ต่อเป็นอะไรดี ต่อเป็นกสิณ ทุกอย่างมันเรียงร้อยกันทั้งหมด มาเป็นกสิณต่อ กสิณก็คือกำหนดให้เห็น ถ้าเอาง่ายสุดเลยก็เป็นลูกแก้ว ลูกแก้วใสๆ ถ้าเป็นกสิณที่เป็นกสิณ 10 คือดิน น้ำ ลม ไฟ เรียกว่ากสิณธาตุทั้ง 4 กสิณสีทั้ง 4 ก็คือสีขาว สีดำ สีเหลือง สีแดง แล้วก็มียาโลกกสิณกับกสิณที่เป็นที่ว่าง ไม่ใช่ความว่าง ไม่ใช่ความว่างในรูป แต่เป็นที่ว่างเหมือนที่ว่างเปล่าๆ เหมือนนี้ภาพว่ามีกำแพงอยู่ แล้วมันเป็นที่ว่างแล้วเราเดินทะลุเข้าไปได้ อันนั้นเรียกว่าที่ว่าง ไม่ใช่ความว่าง เต็มอีกสภาวะหนึ่ง ถ้าปกติวิธีการฝึกกสิณที่ง่ายที่สุดคือ นึกภาพเป็น 2 มิติคือโบราณก็เป็นแผ่นแบนๆ แต่ขั้นที่สูงขึ้นคือเห็นภาพเป็น 3 มิติคือเป็นลูกกลม เป็นลูกบอล เป็นลูกแก้ว เวลาที่เห็นนิมิต ถ้าเอากลางๆก็คือเห็นเป็นลูกแก้วเฉยๆ เอาง่ายที่สุด เรียบง่ายที่สุดว่าเป็นกสิณ หรือเป็นจิตของเรา เวลาฝึกกสิณ พยายามกำหนดจิต อันนี้คือทางลัดนะ อย่าคิดว่ากสิณคือนิมิตภายนอก ให้กำหนดทันทีว่ากสิณนั้นคือกสิณจิตของเราเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว เอกัคคตารมณ์ของกสิณมาเชื่อมกับจิตของเราเป็นหนึ่งเดียวกับกสิณ คือดวงแก้ว หรือลูกแก้วที่เห็นนั้นคือจิตกสิณหรือกสิณจิต พอกสิณมันเกิดขึ้นเป็นดวงแก้วดวงกลม อันนี้ก็คือถือว่าเป็นกสิณต้นเมื่อไหร่ที่ดวงกสิณที่เป็นลูกแก้วทรงกลมเริ่มใสขึ้น สว่างขึ้น ตรงนี้เรียกก่อนนะ นึกภาพให้เห็นใสขึ้น สว่างขึ้นได้ไหม บางคนฟังตรงนี้ แล้วฝึกไปเลยนะ เห็นเป็นลูกแก้วสว่าง พอเป็นลูกแก้วสว่าง สว่างทำอย่างไร กำหนดให้สว่างเต็มที่ สว่างเต็มห้องก็ได้ กสิณ เคล็ดลับในการฝึกคืออะไร

เคล็ดลับในการฝึกคือเราสามารถบังคับควบคุมภาพได้ตามที่ใจเราต้องการ ควบคุมได้ตามที่ใจเราต้องการก็คือขยายใหญ่ ย่อเล็ก เลื่อนขวา เลื่อนซ้าย ขึ้นบน ลงล่าง เคลื่อนไปส่วนไหนก็ได้ บังคับควบคุมได้ตั้งใจต้องการ นั่นก็คือเพื่อให้จิตตามภาพเราอยู่เหนือดวงกสิณหรือธาตุนั้น พอเราบังคับ พลังจิตเราบังคับธาตุนั้นได้เราก็ใช้งานเขาได้ ก็คือบาทฐานของการได้อภิญญา จิตตามภาพอยู่เหนือธาตุ อยู่เหนือกสิณ บังคับได้ ควบคุมได้ ย่อเล็ก ขยายใหญ่ พอเป็นแสงสว่าง กสิณนั้นกลายเป็นแสงสว่างควบคุมได้ตั้งใจ ตรงนี้เรียกว่า **อुकคหนิมิตของกสิณ** กสิณเริ่มมีกำลัง ขึ้นต่อมาคือนึกภาพจากกสิณที่สว่างให้กลายเป็นเพชร ดวงแก้วเฉยๆให้กลายเป็นเพชร แสงสว่างให้กลายเป็น

ประกายพริกเป็นปฏิภาคนิมิต คำว่าปฏิภาคนิมิตคือเป็นแสงสีรุ้ง 7 สี แพรพราวเพชรระยิบระยับน้ำดีรัศมีแผ่สว่าง ปฏิภาคนิมิตคือฉาน 4 ของกสิณ แล้วกสิณนี้ที่จริงเราไม่ต้องไปใสเฉยๆก่อน หรือสว่าง เราไปพริบเป็นปฏิภาคนิมิตเลย ได้ไหม ได้ไม่จำเป็นต้องไปใสฉาน ฉานนี้ไม่จำเป็นต้องใส เราไปฉาน 4 เลยได้ไหม เวลาเขาปฏิบัติจริงๆในครูบา อาจารย์ที่ฝึกในภิกขุญาใหญ่ เขาฝึกเพื่อความชำนาญอย่างแท้จริงนี้ เขาฝึกตั้งแต่ เขาเรียกว่าอนุโลมปฏิโลม คือไล่ฉาน 1 ฉาน 2 ฉาน 3 ฉาน 4 ฉาน ปฏิโลมคือย้อนกลับ คือ ฉาน 4 ฉาน 3 ฉาน 2 ฉาน 1 คือไล่ไปไล่มา อย่างกสิณก็ฝึกไล่ กอนั้น กอนี้ ฝึกได้แบบพุดบับให้ฝึกกอนี้ เราทรงภาพได้เลย เราเข้าอารมณ์ได้เลย คือเข้าได้ทันที เข้าได้ทันที แล้วก็ ไม่จำเป็นต้องขอใสอารมณ์ก่อน ขอนับ 1 ไม่จำเป็น ต้องพริบๆๆ ฝึกจริงคือแบบนี้ คนที่เขาได้จริง เขาทำแบบนี้ ตรงนี้ เข้าใจนะ ดังนั้นข้อที่ติดของหลายๆคนก็คือคิดว่ามันจะต้องไล่มา 1 2 3 4 ที่จริงมันเข้าอารมณ์ได้เลย บางคนก็ติดตรงนี้ จริงไหม คิดว่าจริงไหม ดังนั้นเราเข้าเลยไหมไม่ต้องไปติดกับดัก จริงๆเวลาผมฝึกสมาธิคือพริบ พยายามพาเข้าเลย อัน นี้คือปฏิภาคนิมิตคือฉาน 4 ของกสิณ พอฉาน 4 ของกสิณได้แปลว่าอะไร วิสัยอย่างน้อย เราได้แล้ว เติวิโซ จพบิกขุญญ คราวนี้ต่อมา อ้อลืมหัวใจสำคัญของกสิณอีกตัวหนึ่ง แล้วกสิณทุกกอง 10 กองมีสภาวะของอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต เหมือนกัน กสิณต้นเห็นเป็นดินก้อนดิน กลายเป็นใส พริบกลายเป็นเพชร น้ำเห็นเป็นมวลงน้ำ เห็นเป็นมวลงน้ำ เป็น ก้อนน้ำหมุ่นๆลอยอยู่ทรงกลม ถึงเวลากลายเป็นแก้วใส ถึงเวลาเป็นเพชร กลายเป็นปฏิภาคนิมิตเลย เห็นกองไฟพริบ กองไฟอยู่สัมผัสได้ถึงไอร้อนแผ่สว่าง ถึงเวลาเป็นแก้วใส ถึงเวลาเป็นเพชรประกายพริกเป็นปฏิภาคนิมิตเลย สรุปรยาก ใหม

คราวนี้สิ่งสำคัญที่เพิ่มมาก็คือภาพนิมิตสัมผัสพันธ์จิตใจ เวลาที่เห็นกสิณทุกกองเป็นแสงสว่าง อารมณ์จิตของเรา ต้องสัมพันธ์กับภาพนิมิต ยิ่งสว่าง ยิ่งใส ยิ่งเป็นเพชรมากเท่าไร ใจเรายิ่งเอิบอ้อม มีความสุข จนรู้สึกได้ว่า ความสุขนั้นแผ่ เป็นแสงสว่างออกมาพร้อมกับปฏิภาคนิมิตของกสิณ นั่นก็คือจิตเราจะเกิดจิตตานุภาพจริงๆ ด้วยเหตุนี้ถึงบอกมาให้ฝึก กสิณนี้กับจิตของเราโดยตรง ดังนั้นจำไว้ว่าเมื่อไหร่จิตเป็นปฏิภาคนิมิต ความรู้สึกคืออารมณ์ใจ อารมณ์กรรมฐานยิ่ง ต้องรู้สึกว่าเป็นสุขสว่าง เปี่ยมพลัง ถ้ากสิณที่เป็นกสิณธาตุ มันจะมีกระแสพลังของธาตุนั้นเจือออกมา เช่นธาตุดินจะรู้สึก ว่ามันมีความหนักมีความตัน มีความทึบ ธาตุน้ำจะรู้สึกถึงความเย็น ความเปียก อนุภาคของความเป็นน้ำ ธาตุลมรู้สึกถึง การพัดพา ไฟจะรู้สึกถึงมีกระแสของไอร้อน ไออุ่น คือเราสามารถปรับได้ว่าจะเอาร้อนมาร้อนน้อย ตอนนั้นก็เน้นกสิณ น้ำหน่อยนะ อากาศร้อนแล้วไม่ต้องเร่งไม่ต้องเร่งความร้อนมากนะ หรือแม้แต่ธาตุน้ำจริงๆบางคนก็ทรงภาพน้ำเป็น น้ำแข็งแล้วไอเย็น อันนี้ก็ได้ อันนี้แล้วแต่คือตั้งคุณสมบัติของธาตุน้ำทั้งหมด น้ำมีที่สถานะ เป็นไอก็ได้ เป็นน้ำแข็งก็ได้ เป็นน้ำเปียกๆก็ได้ถูกไหม ถ้าเราเชี่ยวชาญในกสิณน้ำ เราก็สามารถใช้ได้ทั้งหมด กสิณ หัวใจของกสิณคือผนวก กสิณกับจิต ความรู้สึกปฏิภาคนิมิตเป็นหนึ่งในเดียวกับภาพนิมิต อารมณ์กรรมฐานเชื่อมโยงเป็นหนึ่งในเดียวกับนิมิต พอ กสิณเสร็จจะไรต่อ วันนี้เพิ่งเล่าให้ฟัง เพิ่งเล่าให้ฟังว่าจะครบแล้วนะ

คราวนี้อรูปคืออะไร อรูปคือการพิจารณาว่าวัตถุธาตุทั้งหลาย วัตถุทั้งหลายรูปนั้นเป็นเหตุให้เราเกาะเกี่ยวยึด มัน รูปทั้งหลายล้วนแต่เป็นทุกข์ พอพิจารณาได้ดังนี้ก็กำหนดเพิกขารูป รูปนี้เริ่มต้นกองแรกคือพิจารณารูปในส่วนที่เป็น วัตถุธาตุทั้งหมดคือของหยาบทั้งหมด กำหนดก็คือแม้แต่ร่างกายเรา กำหนดเห็นว่าร่างกายเรานี้ก็เป็นรูปวัตถุ สลายกาย ไปหมด สลายโพเดียมทั้งหมด สลายแก้ว สลายบุคคล จนกระทั่งเห็นทุกอย่างเป็นผุยผง สลายจนกลายเป็นความว่าง เว้งว่าง ไม่มีเขตแดน ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง เห็นแต่จิตของเราอยู่ท่ามกลางความว่าง ขาวโล่งไปสุดขอบจักรวาล คือสลายรูป วัตถุทั้งหมด แล้วทรงอารมณ์ หนึ่งสงบอยู่ในความว่าง ไม่มีสิ่งใดมารบกวน การที่เราทรงในอรูปสมาบัตินี้ได้ มันจะเกิด สภาวะที่เราสามารถไปใช้ในการปฏิบัติก็คือจิตวิเวก เราไปอยู่ท่ามกลางผู้คน แต่เราทรงอารมณ์อรูป เรารู้สึกว่าไม่มีใคร ว่าง ไม่มีสิ่งรบกวน อันนี้ก็สามารถทำได้ อย่างมีครั้งหนึ่งพาลูกศิษย์ไปไหว้พระพรหมเอราวัณ คนเยอะมากทัวร์เงินลง พาอธิษฐานเข้าสู่จิตวิเวกนะ พออธิษฐานหลับตาปุ๊บ เขาก็รู้สึกว่าเขายู่จดจ่ออยู่กับพระพรหม คนรอบข้างหายไปหมด ไม่มีความวุ่นวาย แล้วก็สามารถอธิษฐานได้เต็มที่ ได้เต็มที่กำลัง อันนี้ก็สามารถทำได้ อันนี้ก็คือการนำไปใช้งานตัวหนึ่ง พอนี้กองใหม่ พอได้นะ อันนี้ก็คืออรูป พออารมณ์ละเอียดขึ้นมา ก็คือข้ามไปถึงจักรวาล

อรูปวิชาที่ 2 คือสลายไปทั่วจักรวาล วัตถุประสงค์ สรรพสิ่ง ของหยาบไกลขึ้นอีก สุดขอบจักรวาล พอต่อมาก็คือตัดสัญญา ภาพเมมโมรี่ความทรงจำที่บันทึกในจิต สัญญา สัญญาใจ สัญญากับที่นั่นที่นี้ สัญญากับภพภูมิ ความจำ ความอาฆาตพยาบาท สิ่งใดที่เป็นสัญญา สัญญาที่แปลว่าความจำได้หมายรู้ที่บันทึกในจิต เราล้างฮาร์ดดิสก์ให้หมด เคลียร์สลายล้างความจำในจิตออกไปให้หมด พอสลายล้างไปหมดจนกลายเป็นความว่างบัพ จิตมันก็มีพื้นที่สำหรับญาณ เครื่องรู้ต่างๆที่จะเข้ามาเพิ่มขึ้น เหมือนเราล้างข้อมูลขยะออกไป ลองคิดเอายุคปัจจุบันเรารับข้อมูลขยะเยอะแยะแค่ไหน Facebook แต่ละวันมีก็เรื่อง ข้อมูลขยะ ข้อมูลในระยะเวลาสั้น ชาวที่ไม่อัปเดตแล้ว สมควรล้างใหม่ ล้างกลายเป็นความว่างไปหมด อันนี้ก็คือสัญญา

สุดท้าย อีกข้อหนึ่งคือ สิ่งที่มีนกระทบทางอายตนะ พอมากระทบบัพ ก็กำหนดสลาย เสียงมากระทบหู สลายสิ่งที่มากระทบตา สลาย จนไม่เหมือน มีสิ่งใดที่มากระทบทางอายตนะของเราเลย อันนี้ถึงบอกว่ามันจะไปฟุ้งคอบเกี่ยวกันกับอุเบกขารมณ ในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ เราก็เห็นทุกสิ่งที่มากระทบกลายเป็นความว่างไปสุดขอบจักรวาล สุดท้ายแล้วอรูป อารมณ สภาวะของอรูปทั้ง 4 เหมือนกันไหม สุดท้ายกลายเป็นความว่าง เว้งว่าง ว่างเปล่า ชาวโล่งสุด อนันตจักรวาล เหมือนกันไหม แต่ถึงเวลาก็ต้องเข้าสู่สภาวะให้ลึก ให้ละเอียด อันนี้ก็ต้องไปทำกันเองกับเดี่ยวอาจารย์จะพานานะ อันนี้เพิ่งเล่าให้ฟัง

จริงๆเริ่มฝึกบัพกำหนดเป็นกสิณจิตเลยก็ได้ ทรงภาพพระเลยก็ได้ ทรงภาพพระใช้กำลังมโนเลยก็ได้ จิตรวมเป็นสมาธิ บางคนจิตรวมเป็นสมาธิบัพ มันกลายเป็นว่าเขาเข้าฌานระดับฌาน 3 ได้เลย

ในภาคปฏิบัติจริง อย่างเจโตปริยญาณ การรู้วาระจิต เจโตปริยญาณ อันที่จริงตั้งแต่เราได้ฌาน 4 ถ้าจิตเรานิ่ง อุเบกขารมณเมื่อไหร่ ระหว่างนั้นมีบางคนก็สามารถได้เจโตปริยญาณได้ คือใครพูดอะไรเราหูตาก็รู้ขึ้นมาจริงๆ บางคนแค่เขาคิด แค่เขาคิดเรารู้แล้วเราตอบมาโดยที่เขายังไม่เอ่ยปากพูด บางทีคนที่เราตอบเขา เขาก็ยังไม่ทันถามเลยทำให้ไม่รู้ว่าเขาคิดอะไร หรือมีอย่างบางปรากฏการณ์ ผมก็มีนะ อย่างล่าสุดขั้นแท็กซี่ไป บอกว่าจะไปคลองเตย บอกแค่จะไปคลองเตย อ้อตรงนี้ใช่ไหม ยังไม่ได้บอกเลย คือรู้แล้วอ้อตรงปากขอยที่โชว์รูม BM ใช่ไหมรู้ก็รู้ตำแหน่งพิกัดเต็มทีเลยนะ เรายังไม่บอกอะไรเลย ไอ้เรื่องพวกนี้มันก็เกิดจากการที่ ภาษาที่คุยตลกๆก็คือคิดตั้ง เจโตปริยญาณจริงๆปฏิบัติไม่นานมากก็ได้ครับ ไม่ได้ยากเกินไป พอเราปฏิบัติถึงขั้นหนึ่ง ความเฉย อุเบกขารมณ เราจะไม่ตื่นตื่นกับเรื่องพวกนี้ มันรู้สึกว่าการได้อภิญญา การรู้วาระจิตคน เป็นเรื่องธรรมดา เป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่วิเศษวิโส เป็นเรื่องที่เราจะมาอวด เป็นเรื่องที่เป็นปกติ คือทำเหตุยังงี้ได้ผลอย่างนั้น เราทำเหตุไว้ดีแล้วก็เกิดผลลัพธ์ของจิตที่พัฒนา พระพุทธเจ้าถึงทรงตรัสไว้ว่าจิตที่ฝึกมาแล้วย่อมปราบระโยชน์สุขมาให้ แล้วก็คำถามต่อมาอีกว่าอย่างเราเคยได้ยินใช่ไหมคำว่า ฌาน 4 ใช้งาน อ้ออานาปาที่ผมบอกนี่คือถือว่าเป็นฌาน 4 ใช้งาน ที่บอกว่าลมนิ่งหยุดดับแล้วต่อไปวิปัสสนาญาณต่อไป นั่นก็คือคำถามว่าเรามีกำลังสมาบัติ กำลังสมาธิ กำลังกสิณแล้วเราจะใช้งานอย่างไร เอาไปใช้ยังไง ใช่ไหม

1 คือไปใช้งานอย่างไร

2 จะใช้งานของจิตให้เต็มกำลังได้อย่างไร ใช้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลอย่างไร ทำไง ใครเอาไปใช้ได้ แล้วมัน ถ้าปฏิบัติธรรม ก็เอาไปตัดกิเลสจริงๆกำลังของอรูปสมาบัตินี้ พิจารณาต่ออีกนิด พระท่าน หลวงพ่อท่านก็สอนว่ากำลังของอรูป เติมนิ่งขึ้นมากอีกนิดหนึ่งก็เป็นอารมณ์ที่ไปตัดในวิปัสสนาญาณเข้าถึงมรรคผลได้ง่าย เพราะกำลังสูงแล้ว การทำความว่างให้ปรากฏก็คือการปล่อยวาง ดังนั้นอรูปได้เมื่อไหร่ เราปล่อยวางได้มาก กำหนดสลายล้าง ปล่อยวางได้มาก ดังนั้นปล่อยวางอีกนิด คือปล่อยวางภพ ตัดให้สิ้น สิ้นภพจบชาติ ก็ทรงอารมณ์เข้าถึงมรรคได้ง่าย เหมือนกับที่สอนว่าเกร็งแล้วคลาย นั่นก็คือปล่อยวางร่างกาย พอเกร็งก็เหมือนเรายืดร่างกาย พอคลายก็สบายกว่าเยอะ เราเคยงอที่ยืดไปที่ชาติแล้ว ดังนั้นแค่ผ่อนคลายและปล่อยวาง กระบวนท่าเดียวนี้เราก็ถ้าปฏิบัติได้ถึงขั้นก็คือผ่อนคลายบัพ จิตเข้าฌาน 4 ได้เลย อันนี้คือผมฝึกตัวเองให้ถึงจุดนี้ ซึ่งจริงๆทุกคนถ้าตั้งใจฝึกก็ทำได้ พอผ่อนคลายเต็มที่แล้วมันเบา มันนิ่ง จิตมันหยุดได้ทันที มันคือตัดขั้น 5 ก่อน ดังนั้นที่จริง สมณะและวิปัสสนา มันสลบกันได้ไหม มันสลบกันได้ สอดประสานส่งเสริมกันหมด ดังนั้นเราตัดกายก่อนเลย คราวนี้มันเรื่องตัดกายเสริมก่อนฝึกจริงนะ

การตัดร่างกายก็คือการแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม แยกกายเนื้อ กายทิพย์ นั่นก็คือแยกจิตออกมาจากกาย เพื่อให้เราเข้าใจได้ว่าเราไม่ใช่ร่างกายชั้น 5 เราคือจิตที่สมานกายคือนาม ไม่ใช่รูป ไม่ใช่วัตถุ พอเราเข้าใจตรงนี้เสร็จ มันจะทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้น ดังนั้นวัตถุประสงค์อีกจุดหนึ่งของการเข้าฝึกในสมณะก็คือเพื่อแยกรูป แยกนาม แยกกาย แยกจิต ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งเห็นจิต จริงๆตั้งแต่ฝึกกสิณ มันจะแยกมาเห็นจิตชัดเจนขึ้น ใช้ศักยภาพความเป็นทิพย์ของจิต อภิญญาเนี่ยเริ่มเกิดตั้งแต่จิตเราเป็นปฏิภาคนิมิต จิตเราเป็นปฏิภาคนิมิตคือเป็นเพชรประกายพรึกเมื่อไหร่ ความเป็นทิพย์ของจิตเกิด อภิญญาเริ่มเกิด เวลาสวดมนต์สวดในสภาวะที่จิตเราเป็นประกายพรึก สวดคาถา หลวงปู่ดู กำหนดจิต กำหนดสวดไปเฉยๆ กับกำหนดจิตปั๊บ เห็นภาพนิมิต องค์พระสว่างเป็นเพชรในมือที่เราทำเบาๆ ใจสบาย เห็นภาพ เห็นแสงสว่าง เป็นประกายพรึกสว่างไปทั่วจักรวาล อันนี้อันนี้สูงส่งสูงกว่าสวดเฉยๆ คือกำลังของจิตมันสูงกว่า หรือถวาย อันนี้คือพูดถึงใช้งานแล้วนะ เวลาถวายทาน เรายกถวายโดยอาการก็เฉยๆ กับการที่จิตเราเวลายกถวายแล้วจิตเราสว่างที่สุด ผ่องใสที่สุดตอนถวาย อย่างไหนอันนี้สูงส่งมากกว่ากัน เห็นไหม ท้ายสุด อยู่ที่ไหน อยู่ที่จิต กำลังใจ กำลังจิต กำลังสมาธิ

คราวนี้ฝึกต่อ เอาหมดเลยนะ เข้าฌาน 4 แค่นี้มีมือเดียว เริ่มต้น เกร็งก่อนเลย เกร็งสัก 3 ครั้งก่อน จะได้เบาๆ เกร็งครั้งที่ 1 พุทโธ ธัมโม สังฆโม ผ่อนคลาย ปล่อยวาง

เกร็งครั้งที่ 2 เกร็งทั่วร่างกาย เบา ๆ ก็ได้ พุทโธ ธัมโม สังฆโม คลายให้สุดนะ คลายให้สุด คลายให้หมด คลายให้สุด เบาที่สุด

เกร็งครั้งที่ 3 พุทโธ ธัมโม สังฆโม ผ่อนคลายให้สุด เบาให้สุด ทิ้งกายให้สุด แล้วก็มาอยู่กับลม ถึงเวลาจินตภาพนึกภาพ เห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา เราเป็นผู้ติดตามดู ติดตามรู้ลมหายใจ ลมหายใจเป็นประกายระยิบระยับ ดูแพรวไหมพริ้วผ่านภายใน พริ้วผ่านจากภายในไหลออกภายนอก จังหวะของลมหายใจเราปล่อยไปตามที่ร่างกายเขามีสภาวะตามธรรมชาติของเขา เรามีความรู้สึกเพียงเป็นผู้ดู ผู้รู้ในลมหายใจ ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งสิ้น ติดตามจดจ่อเห็นลมหายใจตลอดสาย ตลอดทั้งกองลมนั้น ลมหายใจสั้นเรารู้ ลมหายใจยาวเรารู้ ลมหายใจละเอียดของเรารู้ ลมปรมาณ ลมหายใจสัมผัสผัสจิตใจ สติกำหนดรู้ในลม กำหนดรู้ในอารมณ์ใจ รู้ว่าลมหายใจเมื่อเบาสบายจิตเราก็เกิดความเบาความสบาย ลมหายใจยิ่งละเอียดยิ่งเบา เรายิ่งเข้าถึงความสุข ความสุขดังกล่าวนี้อาจจะความสุขจากความสงบของสมาธิ อยู่กับลมสบาย อยู่ความสุขของสมาธิ ใจกำหนดรู้ พิจารณาธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ตรัสไว้ว่า ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี อยู่กับความสุขสงบของสมาธิ สติกำหนดรู้ตื่นอยู่ ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งละเอียด ก็กำหนดรู้ ลมหายใจเริ่มเข้าถึงความสงบระงับลง เราก็กำหนดรู้ หากผู้ใดที่ลมหายใจหนึ่งหยุด เห็นตัวหยุดตัวหนึ่ง ก็กำหนดรู้ต่อไป ว่าจิตเราหยุดเป็นเอกัคคตารมณ์ เห็นความหยุดจากการปรุงแต่ง ความคิด ความซัดส่าย ความฟุ้งซ่าน จิตรวมตัวเป็นหนึ่ง เอกัคคตารมณ์ปรากฏขึ้นกับจิต เสียงได้ยิน ภาพสัมผัส ความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง รู้ทั้งหมดแต่จิตว่างเฉย นิ่ง โฟกัสจดจ่ออยู่กับความหยุด กำหนดรู้ว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ ตั้งจิตอธิษฐานวสี นิ่งหยุด จิตนิ่งหยุดเป็นหนึ่ง

ขอให้นับแต่เช้าพเจ้าเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ ฌาน 4 แห่งอานาปานสติได้ในทุกครั้งทุกเวลาทุกสถานที่ ที่เราต้องการ ยืน เดิน นิ่ง นอน ลืมตาหลับตาก็ทรงสมาธิจิต หยุดจิตเข้าสู่ฌาน 4 เอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ได้ทุกครั้งได้โดยง่ายตลอดชีวิตของข้าพเจ้า トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

ครั้งที่ 2 เข้าสู่ความนิ่งความหยุดอีกครั้ง นิ่งหยุด ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ สงบจิตสู่ความสงบได้โดยง่าย เข้าฌาน 4 ได้แค่นี้มีมือเดียวอย่างง่ายตาย ทรงอารมณ์จดจำสมาธิจิตได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นิ่ง นอน ได้ตลอดชีวิตของข้าพเจ้า จากนั้นนิ่งหยุด

อธิษฐานเป็นครั้งที่ 3 ตติยัมปิ นิ่งหยุดสงบ ผ่องใส ใจเป็นสุข เอ็มอัม นิ่งสงบ ขอให้ข้าพเจ้าเข้าสู่เอกัคคตารมณ์ ฌาน 4 อุเบกขารมณ์ในสิ่งที่มากระทบ จิตหยุดจากการปรุงแต่งทั้งหลาย เข้าฌาน 4 ได้ง่ายตายเพียงแค่นี้มีมือเดียว และทรงฌานสมาบัติ ความนิ่งความหยุดนี้ได้ตลอดไปตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน จากนั้นกำหนดจิตต่อไปในความนิ่งความหยุดนั้น กำหนดนึกภาพ จินตภาพเกิดดวงแก้ว คือดวงจิตของเรา ดวงจิตดวงแก้วของเราสว่างขึ้น ใสขึ้น

กลายเป็นแสงสว่าง ยิ่งสว่างมากเท่าไร จิตเรายังยิ้มจากภายในจนกายยิ้ม แสงสว่างภาพนิมิตจิตสัมพันธ์จิตใจ สัมพันธ์อารมณ์ใจ ยิ่งสว่าง ใจยิ่งเป็นสุข ยิ่งเอื้ออ้อม ยิ่งสว่างผ่องใส กำหนดรู้ว่าจิตของเราเข้าถึงอุคคหนิมิตแห่งกสิณ กำหนดจิตต่อไปว่ายังมีจิตที่ปราณีตกว่านี้ กำหนดให้เห็น นึกภาพจิตจากดวงแก้วสว่างใสกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว คือเป็นเพชรงาม เพชรรูปทรงกลม เจียรในละเอียดละเอียดระยับ มีแสงสว่างประกายรุ่งฉัพพรรณรังสีเป็นประกายประดุจแสงสว่างอันเจิดจ้าเจิดจรัส แผลสว่างกระจายออกมาจากจิตของเราที่เป็นเพชรนั้น กำหนดรู้ว่าจิตเราเข้าถึงความผ่องใสเต็มกำลัง จิตสว่างเป็นสุข ความผ่องใสกำหนดพร้อมไปว่าจิตของเราเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง จนสถานที่ที่เราฝึกสมาธินี้สว่างพร่างพรายเป็นเพชรระยับระยับ สว่างเจิดจ้าเจิดจรัส จิตของเราเป็นสุข เกิดความเอื้ออ้อม เกิดความชุ่มชื้น เกิดความสุขสว่างอย่างยิ่ง กำหนดรู้ว่าจิตเข้าถึงจิตอันเป็นประภัสสร รู้สึกว่ารอบกายมีความพร่างพรายรายรอบด้วยกระแสแห่งความสุขความสงบความร่มเย็น จิตเกิดความเป็นทิพย์เต็มกำลัง

อธิษฐานจิตในความเป็นเพชรประกายพริ้ว ในจิตอันเป็นประภัสสรว่า นับแต่บัดนี้ให้จิตอันเข้าถึงกสิณจิต กสิณทั้ง 10 กองจงมารวมตัวเป็นหนึ่ง เอกัคคตาแห่งกสิณในจิตของข้าพเจ้า จิตข้าพเจ้าเข้าถึงความเป็นประภัสสร ได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ความผ่องใสบริสุทธิ์แห่งจิตจงปรากฏกระจ่างในใจของข้าพเจ้าเป็นปกติ สลายความทุกข์ ความเศร้าหมอง สรรพกิเลสทั้งหลาย ออกไปจากดวงจิตข้าพเจ้า ได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ จากนั้นกำหนดให้เห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง จิตเป็นสุขเอื้ออ้อมผ่องใสเต็มกำลัง ความรู้สึกว่ามีพลังงานเปล่งประกายจากดวงจิตอันเป็นประภัสสรนั้น ใจยิ้ม ใบหน้ายิ้ม ภายในของเราสว่าง แสงสว่างจากกสิณจิต ส่งพลังงานแห่งความสุข ความเอื้ออ้อม ความผ่องใส แผลสว่างทั่วร่างกายชั้น 5 ภายใน ก้ามเนื้อทุกส่วน เซลล์ทุกเซลล์ อวัยวะทุกส่วน โรคน้ำไข้เจ็บสลายล้างออกไปจากชั้น 5 จากกาย ความผ่องใส พลังงาน ความบริสุทธิ์แผลสว่างทั่วกาย ทั่วจิต ภายในกายทิพย์สว่าง ทรงอารมณ์อยู่ในความสว่างผ่องใส กายและจิตชัดเจนเป็นปฏิภาคนิมิต มีรัศมีมีพลังงานแผลสว่างจากภายใน จิตตามภาพสะสมเพาะบ่มในทุกวินาทีที่เราทรงอารมณ์ไว้ ยิ่งจิตสงบนิ่ง ยิ่งจิตเกิดความผ่องใส จิตยังมีกำลังจากตบะฉานสมาบัติ ความเป็นทิพย์ยิ่งปรากฏสะสมเพาะบ่มในจิตของเรา ทรงอารมณ์ไว้ ทรงภาพนิมิตไว้ ใจผ่องใสสว่าง รัศมีกายสว่าง ดวงจิตสว่าง หากกำหนดในจักระทั้ง 7 ทั่วจักระทั้ง 7 ปรากฏความสว่าง ทั่วจักระทั้ง 7 สะอาดสว่าง

จากนั้นกำหนดต่อไปอธิษฐาน เมื่อจิตเราเป็นสุขจากความเป็นทิพย์ จากจิตอันเข้าถึงกสิณจิต จากจิตเดิมแท้ อันเป็นประภัสสรแล้ว ความเป็นทิพย์ของจิตเริ่มปรากฏ จิตตามภาพปรากฏ เราขอน้อมจิตอธิษฐานรวมบุญรวมบารมี นับตั้งแต่อดีตชาติ ปัจจุบันชาติ ตราบจนอนาคตกาล บุญกุศล บารมีทั้ง 30 ทศ ทาน ศีล ภาวนา สัมมาทิฎฐิ การปฏิบัติธรรม การเจริญพระกรรมฐาน ความดีทั้งหลายที่เราเคยทำ เคยสร้าง เคยบำเพ็ญไว้ นับตั้งแต่อดีตชาติ เน้นนานจนแม้ไม่อาจจดจำได้ก็ตาม ขอบุญกุศลทั้งหลาย จงเป็นแสงสว่างจากทุกห้วงแห่งกาลเวลา ทุกภพ ทุกภูมิ ทุกมิติ ทั่วอันตจักรวาลเป็นแสงสว่างพวยพุ่งรวมตัวมายังจิตของเรา จนจิตของข้าพเจ้ายิ่งเกิดความสว่าง บุญจงส่งผลทันใจ มหากุศล บารมีทั้งหลายจงรวมตัวเป็นอัครจริย จิตยิ่งสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น เกิดกำลังความเป็นทิพย์สูงขึ้น เป็นพลังงานมากมายมหาศาลจนจิตมีความสุขเอื้ออ้อม ล้นจิตล้นใจ กุศลจงส่งผลรวมตัวเต็มกำลัง พลังงานความสว่าง กระแสแห่งกุศลอัดแน่นอยู่เต็มจิต ใจเอื้ออ้อมเสวยอารมณ์ เสวยความสุข ผลแห่งบุญทั้งหลายรวมตัว ถูกกระตุ้นตื่นขึ้นมาในจิตของเรา จนจิตเราเกิดความสุขล้นปรี่ขึ้น สภาวะที่เรารวมบุญ รวมบารมีมาส่งผลในชาติปัจจุบันนี้ยิ่งส่งผลขึ้น กำหนดจิตว่าขอให้กำลังแห่งบุญบารมีที่เรารวมตัวจงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานในที่สุดด้วยเทอญ กำลังใจเพิ่มพูนขึ้น ความผ่องใสเพิ่มพูนขึ้น สุขความปิติปรากฏมากมายมหาศาล จนรู้สึกได้ถึงกระแสพลังที่อยู่ภายในจิต จิตตามภาพเกิดพลังอย่างไม่มีประมาณ กุศลรวมตัวในจิตเต็มกำลังแล้ว เราจึงพิจารณาต่อ สุขความเอื้ออ้อมจากกุศล จากความผ่องใส จากการปฏิบัติของเรานั้น เราเสวยอารมณ์อยู่นี้ เราเข้าถึงความสุข เรามีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ต่อเพื่อนมนุษย์ ปรารถนาให้สรรพสัตว์นั้นเข้าถึงกระแสแห่งบุญกุศล เป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัย ปราศจากความเร่าร้อน ปราศจากการเบียดเบียน เราจึงตั้งจิตดำริขอบ แม่เมตตาเป็นกระแสพลังงาน เป็นแสงสว่างระเบิดออกจากดวงจิตของเรา เป็นพลังงานสว่างสีทอง แผลสว่างออกไปจนกระทั่งห้องนี้ทั้งหมดมีแต่แสงสว่างสีทอง เป็นกระแสความรู้สึกของความเมตตาปรารถนาให้ทุกรูป ทุกนามเข้าถึงความสุข ความเอื้ออ้อม ความผ่องใส ความเมตตา กระแสแห่งความสุขนี้ แผลสว่างไปพร้อมกับ

อารมณ์ความรู้สึก แสงรัศมีสีทองขยายขอบเขตจนปกคลุมอาณาบริเวณสถานที่แห่งนี้ทั้งหมด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาณาบริเวณโดยรอบรัศมี 1 กิโลเมตรทั้งหมดแถบนี้ สลายล้างพลังงานลบ สลายล้างพลังงานแห่งความโกรธแค้น
เกลียดชัง บาปเวรอกุศลทั้งหลายสลายออกไป มีแต่เมตตา มีแต่ความสุขกาย สุขใจ กำหนดจิตแผ่เมตตาสว่างขอบเขต
กระจายออกไปจนปกคลุมกรุงเทพฯ ทั้งหมด เกิดแสงสว่าง ความเมตตา ความปรารถนาดี บุญกุศลแผ่ปกคลุม ความ
เมตตากระจายออกไปทั่วประเทศไทย ทั่วโลก เห็นแสงสว่างปกคลุมทั่วโลก โลกนี้มีแสงสว่างสีทองแผ่ครอบคลุม
คุ้มครอง ขอสันติภาพ สันติสุขจงปรากฏเข้าสู่ยุคชาวิไล ความเมตตา มนุษยธรรม คุณธรรม ศีลธรรมจงปรากฏผู้รู้ตื่น
ขึ้นในจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาสว่าง จินตภาพ นึกภาพกระแสแห่งเมตตา แสงสีทองระเบิดจากจิตเรา เป็น
เหมือนกับ supernova ระเบิดกระจายส่องสว่างไปทั่วอนันตจักรวาล สุดขอบเขตอนันตจักรวาล ความเมตตาของเราไม่
เลือกที่รักไม่รักที่ชัง มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ยิ่งแผ่สว่าง จิตยิ่งมีกำลัง จิตยิ่งเอบอ้ม จิตยิ่ง
เป็นสุข พลังงานความเมตตาดังเพิ่มพูนล้นเหลือในจิตของเรา เมื่อสุดขอบเขตจักรวาลอันเป็นภพกลาง ภพอันมีรูปวัตถุ
แผ่เมตตาลงไปยังภพภูมิแห่งทุติยภูมิ กำหนดรู้พิจารณาในไตรภูมิ ภพแห่งทุติยภูมิ อันได้แก่ภพของสัตว์
เดรัจฉาน แผ่เมตตาแสงสว่างลงไปถึงสัตว์ทั้งหลายที่มีรูปกาย จะอยู่บนโลกมนุษย์ หรือดาวดวงอื่น สรรพสัตว์ทั้งหลาย
จงเป็นผู้ปราศจากเวรภัย จงได้รับกระแสแห่งความสุข แสงสว่างสีทองแห่งเมตตาจากดวงจิตเรากระทบจิตใด ก็ขอให้จิต
นั้นเอบอ้มผ่องใสสว่าง

แผ่เมตตาต่อไปยังโอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ที่เร่ร่อนปะปนอยู่ในภพ ขอบงปรับภพ
ภูมิ กระแสเมตตาจากจิตเรา จงแผ่ถึงทุกรูปทุกนาม แผ่เมตตาต่อไปยังภพของเปรตอสุรกายและสัตว์นรกในทุกขุม แผ่
เมตตาในขณะที่จิตเราก็ก็นึกให้เห็นว่า ยังมีดวงจิตที่เสวยความทุกข์อยู่มากมายมหาศาล เรายังโชคดีที่เกิดเป็นมนุษย์
เรายังโชคดีที่ได้มาปฏิบัติธรรม เรายังประโยชน์แห่งการเจริญพระกรรมฐาน แผ่เมตตาอภัยมาณณา โปรดช่วยเหลือ
สรรพสัตว์เหล่านี้ได้ ยิ่งแผ่ ยิ่งสงเคราะห์ ยิ่งปรับภพภูมิ บุญกุศลยิ่งสะสมเพาะบ่ม จิตเรายิ่งเป็นสุข

จากนั้นแผ่เมตตาขึ้นไปยังภพแห่งสุคติภูมิแผ่เมตตาขึ้นไปยังภพของภุมมเทวดา พระภูมิเจ้าที่ทั้งหลาย เจ้าป่า
เจ้าเขาทั้งหลาย รุกขเทวดา เทวดาผู้มีวิมานอยู่บนต้นไม้อันมีแก่น น้อมถวายกุศลจากการเจริญพระกรรมฐาน และแผ่
เมตตาให้ทุกท่าน ทุกรูป ทุกนามพลอยมีความสุข รับกระแสบุญ

แผ่เมตตาสว่างออกไปอีก จนถึงชั้นภพแห่งอากาศเทวดาทั้ง 6 ชั้น อันได้แก่ จตุมหาราชิกา ดาวดึงสา ยามา
ดุสิต นิมมาน พรนิม แผ่เมตตาไปถึงทุกท่าน ทุกรูป ทุกนาม ท่านที่เป็นสุขแล้วก็ขอให้เป็นสุขยิ่งขึ้น

แผ่เมตตาต่อไปยังพรหมโลกทั้ง 16 ชั้นอันมีท่านท้าวสหัมบดีพรหมเป็นประธาน กระแสแห่งเมตตาอภัยมาณณา
ของข้าพเจ้าจนถึงเหล่าพรหมทั้ง 16 ชั้น ขอท่านทั้งหลายจงโมทนาสาธุในกระแสเมตตาผาณาอันไม่มีประมาณนี้ด้วย
กระแสแห่งอภิสราพรหมจงปรากฏขึ้น ความสว่างแห่งพรหมทั้งหลายจงปรากฏขึ้น

แผ่เมตตาต่อไปยังอรูปพรหมทั้ง 4 จากนั้นน้อมจิตต่อไป ว่าอรูปพรหมทั้งหลาย ขอกระแสเมตตาจนถึงทุกท่าน
ทุกรูป ทุกนาม และก่ตั้งจิตต่อไปว่า รำลึกนึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบนพระนิพพาน กำหนดจิตทรงภาพ
นึกถึงภาพพระ นึกถึงภาพพระพุทธรูป เมื่อไหร่ที่เรานึกถึงภาพพระพุทธรูป จิตเรานึกพิจารณาให้เป็นปกติเชื่อมโยง
ภาพพุทธรูปนิมิตคือภาพนิมิต ภาพที่เรารำลึกนึกถึงพระพุทธรูปเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบนานเข้าซึ่งพระนิพพาน นึก
ถึงภาพพระ กราบพระพุทธรูปบนโลกมนุษย์ จิตเรานึกถึงพระพุทธรูปเจ้าบนพระนิพพานทุกครั้ง

กำหนดว่าภาพพุทธรูปนิมิตในจิตของเรา เชื่อมกระแสโดยตรงกับพระพุทธรูปองค์บนพระนิพพาน จากนั้นน้อมจิต
ขอबारมีพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้เห็นกายทิพย์ของข้าพเจ้าจงปรากฏอยู่เบื้องหน้าเบื้องพระบาทขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากนั้นกำหนดจิตว่าเรากำลังกราบพระพุทธรูปองค์ด้วยความนอบน้อม พระพุทธรูปองค์ทรง
ปรากฏประดุจว่ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ ตั้งจิตว่าจิตเรานึกถึงพระพุทธรูปเจ้า จิตเรานึกถึงพระพุทธรูปองค์บนพระนิพพาน ยามที่
เราน้อมจิต นึกน้อมว่าเรากำลังกราบพระพุทธรูปเจ้า เรากำลังอยู่กับพระพุทธรูปเจ้า กราบพระพุทธรูปเจ้าบนพระนิพพาน ค่อยๆ
บรรจงกราบด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อม กำลังจิตมีความอ่อนโยน มีความเคารพในพระพุทธรูปเจ้าสุดหัวใจ
เห็นตัวเรากายของเราอยู่ข้างบน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธรูปองค์บนพระนิพพาน เราพิจารณาด้วยกำลังของเมตตาเจโตวิมุต

เมตตาอัปป์มาณณา พิจารณาแผ่เมตตาทั้งสามภพภูมิ และเรายกกำลังจิตข้ามภพ ข้ามภูมิ ยกจิตขึ้นสู่พระนิพพาน กำหนดจิตว่าเรานั่งอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอพระพุทธเจ้าที่ทรงปรากฏมาแล้วในกาลก่อน นับตั้งแต่สมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ขอจงปรากฏขึ้นเบื้องหน้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์นับตั้งแต่อดีตตราบจนองค์ปัจจุบัน พระอรหันต์ทุกพระองค์ที่บรรลู่เข้าถึงพระนิพพานแล้ว ขอจงเมตตาปรากฏขึ้นอยู่เบื้องหน้า กายทิพย์ของข้าพเจ้าที่อยู่บนพระนิพพานขณะนี้ จากนั้นกำหนดน้อมนึก ว่ากายของเรานั่งอยู่ในสภาวะหนึ่งขัดสมาธิอยู่ เบื้องหน้าห้อมล้อมด้วยพระพุทธองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์

จากนั้นน้อมจิตอธิษฐานต่อไป ด้วยกำลังแห่งเมตตาที่ข้าพเจ้าเจริญเมตตาเจโตวิมุต ใช้กำลังมโนมยิทธิยกจิต ขึ้นมาบนพระนิพพาน ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานเชื่อมกระแสกับทุกพระองค์บนพระนิพพาน กระแสพุทธเมตตา กระแส ความเมตตาจากพระพุทธเจ้า จากพระปัจเจกพุทธเจ้า กระแสแห่งพระอรหันต์ ขอจงรวมตัวเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จาก พระนิพพาน ขอจงหลั่งไหลเชื่อมโยงมายังกายทิพย์ของข้าพเจ้า จนจิตข้าพเจ้าสว่างผ่องใสกลายเป็นแก้วเป็นเพชรสว่าง ผ่องใสเต็มกำลัง อยู่ศูนย์กลางที่ห้อมล้อมด้วยพระพุทธองค์บนพระนิพพานนั้น สว่างเป็นเพชร จิตมีความเอิบอิ่มเป็นสุข

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เมื่อเชื่อมกระแสกับทุกท่านบนพระนิพพานแล้ว ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาลงมา 3 ภพ ภูมิอีกครั้งหนึ่ง ขอกระแสพุทธเมตตาจากทุกท่านทุกพระองค์ เสริมกำลังแห่งการเจริญเมตตาอัปป์มาณณาให้ ข้าพเจ้าแผ่เมตตาลงมาอยู่รูปพรหม พรหมโลก สวรรค์ รุกขเทวดา ภูมเทวดา มนุษย์ทั่วอันตจักรวาล สรรพสัตว์ทั่ว อันตจักรวาล โอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย ตลอดจนไปจนถึงเปรตอสุรกายและสัตว์นรกในทุกขุม กำลังใจในขณะที่ แผ่เมตตาขณะนี้ ขอเป็นบารมีของพระพุทธเจ้าเปิดโลก เปิดจักรวาล เปิด 3 ภพภูมิ กระแสบุญเชื่อมโยงส่งถึงเต็มกำลัง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปว่า เมื่อเราแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ มีเมตตาต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณแล้ว ข้าพเจ้าขอเจริญจิตในขณะที่อยู่บนพระนิพพาน ขอให้มหาอภัยทานต่อทุกดวงจิต สรรพสัตว์และดวงจิตอื่นใดที่เคย ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อข้าพเจ้า ทางกาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าขอโหสิกรรมต่อท่านทั้งหลายในวาระกรรม ทั้งที่จำได้ ก็นึกได้ก็ดี ทำในอดีตก็ดี ปัจจุบันก็ดี ในอดีตชาติดินนามาแล้วก็ดี ข้าพเจ้าขอถอนอารมณ์จิตแห่งความเป็นเจ้ากรรม นายเวรของทุกท่าน ขอชาติภพที่ทำให้ข้าพเจ้าต้องไปเกิด พยาบาทจองเวรจองกรรมต่อท่านทั้งหลาย จงสลายสิ้นไป ให้ อภัยทานต่อทุกดวงจิต ให้อภัยทานต่อทุกวาระ จิตยิ่งเบา จิตยิ่งละเอียดขึ้น ใจยิ่งสูงขึ้น ชาติภพยิ่งสั้นลง

อธิษฐานจิตต่อไป และในขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าขออาศัยบารมีแห่งพระเจ้าเปิดโลก เปิดจักรวาล เปิด 3 ภพภูมิ ส่งกระแสจิตกราบขอมาต่อท่านทั้งหลาย ในสิ่งที่ล่วงละเมิดต่อท่านทั้งหลาย สูงสุดนับตั้งแต่ขอกราบมาพระรัตนตรัย หรือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เทพพรหมเทวา พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ พระมหากษัตริราชเจ้า ตลอดจนไปจนถึงพ่อแม่ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ทั้งในอดีตชาติจนถึงท่านที่เป็นบุพการีใน ชาติปัจจุบัน รวมไปถึงดวงจิตทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ข้าพเจ้าอาจเคยล่วงเกินต่อท่าน เคยเบียดเบียนท่าน เคย ประหัตประหาร เคยทำร้าย เคยใส่ความ เคยรังแกท่านมา เคยประมาทพลาดพลั้งจนทำให้ท่านกลายเป็นเจ้ากรรมนาย เวร กระแสจิตกระแสบุญกุศลนี้ จงสลาย ขอการขมากรรม การโหสิกรรมนี้ จงทำให้กรรมทั้งหลายเป็นโมฆะกรรม วิบากทั้งหลายจงสลายตัว จงเบาบาง ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ปราศจากการก่อเวรเป็นผู้ที่ให้อโหสิกรรมแล้ว ข้าพเจ้าเป็นผู้ละ จากการเป็นเจ้ากรรมนายเวรแล้ว ก็ขอพึงให้ท่านได้ปลดปล่อยพันธนาการแห่งจิต ในความพยาบาทจองเวร ขอจงสลาย ปราศนาการไป ความเป็นเจ้ากรรมนายเวร ความทุกข์ ความโกรธ ความอาฆาตแค้นในดวงจิตท่านทั้งหลาย จงสลายตัว ไปด้วยกำลังแห่งบุญแห่งกุศล กระแสพระนิพพานด้วยเถิด กำหนดจิต กำหนดรู้ ว่าจิตเราเบาลง กระแสวิบาก กระแส กรรมสลายตัวลง เบาลง ขยับหมั่นพิจารณา หมั่นทำสมาธิเสมอจนกระทั่งกระแสกรรมวิบาก กระแสเจ้ากรรมนายเวรลด น้อยลงไปจนหมด แผ่เมตตาอโหสิกรรม ขมากรรมจนจิตของเราเบา

จากนั้นถอนในครั้งที่ 3 อารมณ์จิตเอาเราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน ตั้งจิตว่าคำอธิษฐานใด อันเป็น มิจฉาภิภูฏิว อวิชชาคุณไสยใด สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยสัญญาแล้วก่อเวรก่อกรรม ก่อภพก่อชาติ คำสาปแช่ง คำจองเวรที่ ข้าพเจ้ากระทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความโลภ โกรธ หลง ทำไปด้วยอวิชชา ข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐาน ถอน

สัญญา ถอนบาปเวร ถอนอกุศลทั้งหลาย ออกไปจากจิต กระแสทั้งหลายเหล่านี้ที่เป็นเครื่องขัดขวางมรรคผลพระนิพพานของข้าพเจ้า ขอถอนให้สิ้นออกไปจากอนุสัยจิต ปราศจากการออกไปจากจิตกายทิพย์ของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ มีแต่เพียงกระแสแห่งบุญ มีเพียงกระแสแห่งกุศล มีเพียงแต่กระแสแห่งสัมมาทิฏฐิ ที่หลังไหลรวมสู่จิตของข้าพเจ้าแต่เพียงฝ่ายเดียว ถอนออกไปให้หมด จนจิตเบาขึ้น สะอาดขึ้น วิบากทั้งหลาย อกุศลทั้งหลายจงสลายตัวไปจนหมด

เมื่อถอนทั้ง 3 ประการแล้ว เราก็น้อมรวม สิ่งแรกคือ ตั้งจิตอธิษฐาน รวมบุญ รวมกุศล รวมบารมีของเราอีกครั้งหนึ่ง บุญกุศล ทาน ศีล ภาวนา บารมี 30 ทศ ความดีทั้งหลาย บุญกุศลทั้งหลาย สร้างพระมาที่รูป ก็พระองค์ ให้ธรรมทานมาทำไหว้ ถวายสังฆทาน ถวายมหาสังฆทานมาทำไหว้ ขอให้ภาพแห่งบุญกุศลจงหลังไหลรวมลงสู่จิต บุญจงส่งผลทันใจ บารมีจงรวมตัวเป็นหนึ่ง บุญกุศลทั้งหลายจงรวมตัวเป็นหนึ่ง ส่งผลในชาติปัจจุบัน เกิดความอัศจรรย์ ความรุ่งเรือง ความร่ำรวย ความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม จงปรากฏถึงพร้อมขึ้นมาในจิตของข้าพเจ้า บุญทั้งหลายจงเป็นแสงสว่างพุ่งมาจากทุกภพภูมิ รวมมายังกายทิพย์ของเราในขณะนี้ ใจยิ่งสว่าง ใจยิ่งผ่องใส แสงสว่างของกายทิพย์ยิ่งสว่างขึ้น น้อมจิตตามให้ได้ตลอด ใจยิ่งผ่องใสยิ่งสว่าง บุญส่งผลทันใจ บุญใหญ่ส่งผลก่อน จากนั้นอธิษฐานจิตต่อไป เมื่อรวมบุญบารมีของเราแล้ว ตั้งจิตอธิษฐานเจริญในมุกิตาอัปมาณเณน ตั้งจิตว่าบุญเกิดขึ้นจากโมทนา ข้าพเจ้าขอน้อมจิตโมทนาบุญในบารมีในมหากุศล บารมีทั้ง 30 ทศของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ยินดีโมทนาในบารมีของพระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ บุญกุศลแห่งพระอรหันต์ทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกพระองค์ พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ พระบรมโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เทพพรหมเทวา กระแสกุศลทั้งหลายรวมถึงความดีบุญกุศลที่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งมนุษย์ทั้งสัตว์หรือแม้แต่ท่านที่อยู่ภพอื่นภูมิใด ไม่ว่าจะเป็นเทวดา พรหม ข้าพเจ้าก็ขอโมทนาบุญด้วย หรือแม้แต่บุญในอดีตของผู้ที่เสวยทุกต้อยในภพอื่นเป็นทุกข์ ความดีของท่านก็ยังมีปรากฏ สิ่งใดที่เป็นความดีเป็นกุศล ข้าพเจ้าขอโมทนากับท่าน สิ่งใดที่เป็นอกุศลข้าพเจ้าขออุเบกขา สิ่งใดที่เป็นกุศลความดีเป็นแสงสว่างแม้เพียงน้อยนิดทั่วทั้ง 3 ภพภูมิ 1 พระนิพพาน ข้าพเจ้าขอน้อมโมทนามารวมสู่จิตสู่ใจของข้าพเจ้า ขออำนาจกำลังแห่งโมทนา การโมทนาเจริญมุกิตาไม่มีประมาณจงยังประโยชน์ให้จิตข้าพเจ้ายิ่งสว่างขึ้นผ่องใสขึ้น กำลังใจกำลังบุญข้าพเจ้าเพิ่มพูนขึ้นสว่างขึ้น รวมเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานด้วยเทอญ

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานรวมเป็นครั้งที่ 3 ตั้งจิตอธิษฐานกรรมฐานเดิมที่ข้าพเจ้าเคยทำมาในการก่อน ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติ กสิณ อรูปสมาบัติ กรรมฐานทั้ง 40 กอง มหาสติปัฏฐาน 4 ธรรมะที่เคยฟังจากครูบาอาจารย์ท่านใดในภพชาติใด ไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ที่สอนธรรม ในยุคสมัยที่เป็นภามีทั้งในเขตพระพุทธศาสนา และนอกพระพุทธศาสนา ครูบาอาจารย์ กระแสธรรม ตั้งแต่สมัยที่พบเจอพระพุทธเจ้าพระองค์เก่า พระองค์ก่อนแต่เบื้องอดีตกาล ขอกระแสแห่งธรรม กระแสแห่งกุศล กระแสแห่งบารมี กรรมฐานเดิมกรรมฐานเก่าของข้าพเจ้าที่บำเพ็ญสะสมไว้ ตกหล่นในชาติใดภพใด ขอให้มารวมตัวมาจัดเรียงมาจัดลำดับจนเกิดเป็นมหาปัญญาบารมี ของเก่า บารมีเก่า กรรมฐานเก่าฟื้นคืนกลับคืนมา ให้การปฏิบัติธรรมข้าพเจ้าง่ายดาย เจริญในธรรม ขอกระแสธรรม ภาพกรรมฐานกองเดิม จงผุดรู้ปรากฏขึ้นในจิต หลังไหลเข้ามาสู่จิต ญาณเครื่องรู้ต่างๆปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ด้วยเถิด ธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน ญาณเครื่องรู้ กระแสธรรมผุดรู้ในจิตจงผุดรู้ตรง

อธิษฐานต่อไปขอให้นับแต่บัดนี้ข้าพเจ้าพบเจอแต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ครูบาอาจารย์ที่สอนธรรมะมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอให้การปฏิบัติของข้าพเจ้าจึงไม่เป็นที่เนิ่นช้า การปฏิบัติจึงเป็นไปอย่างรวดเร็วก้าวหน้า ไม่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา ไม่หลงไม่หลุดออกไปจากกระแสมรรคผลพระนิพพาน จากนั้นกำหนดจิตนะ เห็นภาพตัวเรานั่งอยู่บนดอกบัวแก้วสว่างท่ามกลางพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ ชึมซับรับกระแสพระนิพพาน พร้อมกับพิจารณาต่อไป ชาติภพทั้งหลาย ภพภูมิทั้งหลายล้วนแต่เป็นทุกข์ ข้าพเจ้าเห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ดวงตาเห็นธรรม เห็นประโยชน์เห็นคุณของพระนิพพาน บาปกรรมอกุศลทั้งหลาย วิบากทั้งหลาย หากยังเกิดก็ยังคงต้องพบเจอข้าพเจ้าขอพ้นจากวัฏฏะ ตั้งจิตมุ่งมั่นมีพระนิพพานเพียงจุดเดียว กำหนดจิตให้เห็นกายของเราสว่าง น้อมรับกระแสมรรคผลพระนิพพาน นับแต่บัดนี้ขอให้ข้าพเจ้าอยู่ในกระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคแห่งผล ขอเทวดาพรหมทั้งหลายได้โปรดโมทนา และอภิบาลข้าพเจ้าในยามเจริญพระกรรมฐาน ขออาณาเขตในการเจริญพระกรรมฐานของ

ข้าพเจ้านั้น มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพสังฆานุภาพ เทวตาพรหมนุภาพ ครอบคลุมน้อมคุ้มครองปกป้องรักษาเต็มกำลังด้วยเถิด ขอให้ข้าพเจ้าเจริญในธรรมแห่งองค์พระสมณโคดม พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานในชาตินี้ เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้อย่างง่ายดายด้วยเถิด

น้อมจิตต่อไปนะ น้อมกระแสน้อมลัดส่งลงไปยังภพของนรกภูมิ ตั้งจิตรำลึกนึกถึงพระยายมราชน้อมกระแสน้อมการเจริญกรรมฐานของข้าพเจ้า การทำทานสร้างกุศล ทาน ศีล ภาวนาของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ตลอดชีวิตตราบเท่าเข้าไปถึงซึ่งพระนิพพาน ขอพระยายมราชเป็นพยานบุญ หากข้าพเจ้าประมาทพลาดพลั้งลงไปยังสำนักพระยายม ก็ขอให้ท่านเมตตาเป็นพยานในการกุศล หากสิ่งใดที่ข้าพเจ้าลืมนึกว่า ลืมอธิษฐาน สิ่งใดที่เป็นบุญกุศลก็ขอให้ถึงท่านโดยอัตโนมัติในทุกครั้งทุกวาระ

จากนั้นตั้งจิตต่อไปนะ ทรงอารมณ์เห็นภาพตัวเราสว่าง ทรงอารมณ์ใจในอารมณ์พระนิพพาน วางกำลังใจว่าใจเราเห็นทุกขในสังสารวัฏ เมื่อจิตเราเห็นทุกขในสังสารวัฏ ก็ได้ชื่อว่าได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นคุณแห่งพระนิพพาน ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม เมื่อตั้งใจว่าจิตเราตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน จิตเราน้อมอยู่ในความเป็นพระโสดาปัตติมรรค ปฏิบัติเพื่อมีพระนิพพานเป็นที่สุด ส่วนอารมณ์ใจที่เราปฏิบัติต่อเพื่อความเป็นพระโสดาปัตติมรรค ก็กลับไปปฏิบัติพิจารณาตัดสังโยชน์ 3 ให้ขาดให้สิ้นเป็นสมุจเฉตพหุทาน มีความเคารพในพระพุทธรูปเจ้าเต็มกำลัง ไม่มี ความสงสัยในคุณพระรัตนตรัย มีความนอบน้อมในพระ ศีลมีความบริสุทธิ์ จิตไม่ทิ้งอารมณ์ที่พิจารณาว่าตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน ทรงอารมณ์ความผ่องใสของจิตไว้ เห็นภาพตัวเราสว่าง นั่งอยู่บนดอกบัวแก้ว ท่ามกลางพระ กำหนดจิตว่าเรายูบนพระนิพพาน กราบพระ กายเนื้อเรากราบพระบนโลกมนุษย์พระพุทธรูปบนโลกมนุษย์ จิตเรากราบถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน จิตเชื่อมโยงส่งถึงพระพุทธรูปตลอดเวลา ความสงสัยไม่มีในจิตของเรา วางอารมณ์เบาๆสว่างผ่องใส อารมณ์จิตยิ่งเบา ยิ่งละเอียด ยิ่งปราณีต เข้าสู่สภาวะธรรม จากนั้นตั้งจิตว่าบุญกุศลทั้งหลาย ขออุทิศแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั่วหน้าตจักรวาล จิตเรามีเมตตาอันไม่มีประมาณ พรหมวิหาร 4 เต็มเปี่ยมในจิต เราเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียน เราเป็นผู้ที่ละเว้นการเบียดเบียน จิตเรามีแต่ความรักความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ต่อมนุษย์ ต่อทุกรูปทุกนาม เราละแล้วซึ่งความอาฆาตพยาบาท เมตตาละลายล้างความอาฆาตพยาบาทของเวรจนสิ้น มีแต่บุญกุศลที่จะอยู่ในจิตในใจของเรา สิ่งใดที่ทำให้เกิดความเร่าร้อนเป็นอกุศล เป็นบาปเวร เป็นเวรภัย เราละวางสลายปล่อยวาง

จากนั้นน้อมจิตกราบพระพุทธรูปเจ้า กราบพระปัจเจกพุทธรูปเจ้า กราบพระอรียสงฆ์ กราบครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ท่านมาปรากฏ มาโปรด กระแสจิต ย้อนมาตรวจดูอารมณ์ใจเรา มีความเอิบอิ่มใหม่ มีความสว่าง มีความผ่องใสใหม่ กายทิพย์เราสว่างใหม่มีความอิมใจใหม่ ส่วนทาน อารมณ์ใจของเราไว้เสมอ จากนั้นจึงกำหนดจิตนะ น้อมกระแสน้อมจากพระนิพพาน เป็นแสงสว่างส่องตรงลงมายังกายเนื้อบนโลกมนุษย์ของเรา กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสน้อม กำลังแห่งการเจริญพระกรรมฐาน เป็นกระแสบุญฟอกธาตุชั้น 5 เป็นแสงสว่างลำแสงสะอาดขนาดใหญ่ ชำระล้างกายเนื้อของเรา ฟอกขจัดธาตุชั้น 5 ของเราให้ใสเป็นแก้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โครงกระดูก เนื้อเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ วิชากรรมทั้งหลาย สลายออกไปจากร่างกายชั้น 5 กาย วาจา ใจสะอาดบริสุทธิ์หมดจด กระแสแห่งกุศล ไครที่รับยันต์ เกราะเพชรมา ไครที่อาราธนาบารมีพระไว้ ก็ขอให้เกิดความสว่างความชัดเจน เกิดกำลังแห่งพุทธานุภาพ ประสิทธิประสาทลงมายังกายเนื้อกายทิพย์ของเราเต็มกำลัง จากนั้นกำหนดจิต โมทนาสาธุ พุงกายทิพย์กลับลงมายังกายเนื้อบนโลกมนุษย์ โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่มาปฏิบัติธรรมร่วมกันในวันนี้ ทั้งในภาคเช้าและภาคบ่าย กุศลที่น้อมนำให้มาเจอ ไม่ใช่เหตุบังเอิญ เป็นธรรมะเป็นบุญจิตสรร กระแสน้อมจากพระนิพพานที่เราน้อมลงมา ช่วยกันเป็นกำลังให้โลกก้าวเข้าสู่ยุคชาวลีโล ยังมีผู้เข้าสู่ธรรม เข้าสู่ความเป็นพระอรียเจ้ามากเท่าไร ผู้เข้าถึงเมตตาอันไม่มีประมาณมากเท่าไร โลกก็ก้าวสู่ยุคชาวลีโลได้มากเท่านั้น ความเบียดเบียนเร่าร้อนทางโลกก็ลดลงมากเท่านั้น เราน้อมจิตว่าเราได้มาช่วยโลกให้เข้าสู่กุศล ความเร่าร้อนจงดับลง อกุศลในดวงจิตทั้งหลายจงสลายตัว จงดับลง กระแสน้อมจงปรากฏ จงสว่าง จงพินิตินเข้าสู่ยุคชาวลีโล โลกจึงพินิตินขึ้นสู่ยุคแห่งความรุ่งเรืองของพระพุทธรูปศาสนา คล้ายดังสมัยพุทธกาล มากด้วยพระอรียเจ้า มากด้วยพระโพธิสัตว์ มากด้วยกุศลความดี

จากนั้นจึงกำหนดนะ นึกภาพในจิตเราเห็นเป็นดอกบัวค่อยๆ แยมบาน หายใจเข้าลึกๆ ดอกบัวบานขึ้น ใจแยม ยิ้มเบิกบาน จนออกปรากฏมาสู่ใบหน้า หายใจเข้าพุท ออกโธ หายใจเข้าออกครั้งที่ 2 ธัมโม หายใจเข้าออกครั้งที่ 3 ใจ ยิ้มจิตยิ้มเป็นสุขเอิบอím เป็นสุขทั้งก่อนปฏิบัติ จิตเป็นสุขในยามปฏิบัติธรรม จิตเป็นสุขแม้ยามออกจากการปฏิบัติธรรม แล้ว ความผ่อนคลายปรากฏ รอยยิ้มกระแสดจิตปรากฏเป็นรัศมี เป็นอร่า เป็นรัศมีจากกาย จากใบหน้า จากรอยยิ้มของเรา จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น ด้วยอารมณ์จิตอันเป็นสุข เป็นใจบ้าง สบายไหม ชั่วโมงรวดเร็ว สบายไหม หันไปดูเพื่อนนี้หน้าใส ขึ้นใหม่ อันนี้ก็โชคดีนะได้ได้ล้างกรรมด้วยนะ ให้เป็นโมฆะกรรม โมฆะกรรมนี้มีอย่างเดียวคืออโหสิกรรม กลับไปก็จะ ได้รู้เรื่อง พอเคลียร์จิตมันจะไม่มีวิจิกจจา ดังนั้นคำถามไม่ค่อยมีหรอก แต่คราวนี้สิ่งที่เพิ่มก็คือ ใครที่ยังไม่เขียนแผ่น ทองครับ จริงๆ ก็คือเป็นแผ่นทองอธิษฐานนิพพาน คือที่จริงวิธีเขียนก็คือยกจิตขึ้นไปอยู่หน้าพระ แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า การปฏิบัติของข้าพเจ้าเป็นไปเพื่อพระนิพพาน แล้วกายอยู่บนโลกมนุษย์เขียนแผ่นทอง จิตอยู่ข้างบนอยู่กับ พระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน ยากกว่านี้คือรวบรวมแสนแผ่น ขึ้นไปวันหนึ่ง 3 รอบ ก็ช่วยเขียน 3 รอบ เมื่อไรที่เราเขียน ก็คือจิตเรายังย่ำในอารมณ์พระนิพพาน มุ่งมั่นอยู่กับพระนิพพาน แล้วก็มีเรื่องอะไรอีกเอ่ย แล้วก็อย่าลืมที่จะเข้ามาร่วมใน ห้องกลุ่มของเมตตาสมาธิก็มีสอนเรื่อยๆ เวลา 21:00 น วันอาทิตย์นะครับ